2009 № 10/76/
ОКТЯБРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

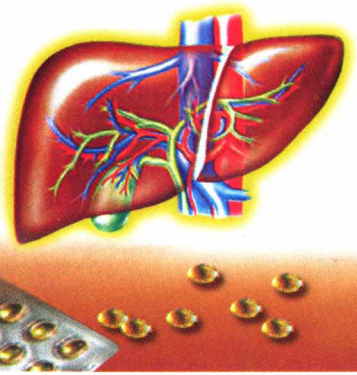
Врач в роли пациента

Прихоти беременных

Анатомия болезни: фобии

ПОРА ЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ капсулами АМАРАНТУС!

Печень рекомендуется чистить два раза в год: осенью и весной. Капсулы АМАРАНТУС – современное средство для бережной и глубокой чистки печени на основе уникального амарантового масла.



Действие АМАРАНТУСА:

- Очищает клетки печени от токсинов и шлаков
- Выводит избыток холестерина
- Промывает желчный пузырь и желчевыводящие пути, препятствует образованию камней
- Омолаживает клетки печени, ускоряет их восстановление
- Защищает печень от токсинов алкоголя, лекарств, химических средств, продуктов обмена веществ

СОСТАВ: масло амаранта, экстракт Золотого уса, масло зародышей пшеницы

Спрашивайте в аптеках

Продукция компании Newman nutrients (Швейцария)

АМАРАНТУС – ваша печень под защитой!

Информация по телефону: (495) 686-08-42

БАД, не является лекарством. С. Г. Р. № 77.99.23.3.У.13650.12.06 от 12.12.2006 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 10 (76)
октябрь 2009 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
На обложке
Святослав РЕРИХ: «Портрет Н.К. Рериха»

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
«ИЗЮМИНКА» НОМЕРА – ЛИЧНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОБОЗРЕВАТЕЛЯ ЖУРНАЛА ОТ АОРТО-КОРОНАРНОГО ШУНТИРОВАНИЯ 3

Мария ТУРКОВА
НЕУЖЕЛИ Я УСПЕЛА СТОЛЬКО ПРОЖИТЬ? 4

Галина КОННОВА
ЧТО ЗА ЦВЕТОК? ПОМОГИТЕ УЗНАТЬ! 13

Евгения МАРТЫНЕНКО
К ЗДОРОВЬЮ – С ХОЛОДОМ 14

Елена ГЛУХОВА
ПРОСТО И НАДЕЖНО 17

Виктор КОСТЕРОВ
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ВОЛОСЫ ПОДУШКЕ 18

Наталия ИЛЬИНА
ЕСЛИ НЕ ЗАЩИЩЕН ИММУНИТЕТ 27

Александр КРЫЛОВ
ДНЕВНИК ВРАЧА, КОТОРЫЙ ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ 36

Владимир КАРПИНСКИЙ
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО – ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО 51

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ольга КЛИМОВА
ГОРЕЧАВКА – ОТ ИЗЖОГИ ТРАВКА 59

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 62

Александр ТОЛСТИКОВ
ФОБИЯ – КОГДА У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ 73

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 85

Елена БУРЦЕВА
КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА 93

Евгений ТАРАСОВ
ПРОГРАММА ОПТИМИЗМА ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ 96

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
ПРИХОТИ БЕРЕМЕННЫХ 103

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 108

Николай РЕРИХ
ЯГИЛЬ 113

Ирина СЕРГЕЕВА
ПРОНЗАЯ ВЗГЛЯДОМ ЛЮБЫЕ ПРЕГРАДЫ 118

Галина СЫРОЕЖКИНА
ТОПОЛЯ У ПРУДА 121

Любовь ШЕСТАКОВА
УДИВЛЯТЬСЯ ПРОСТОМУ 123

Мария ИНШАКОВА
К ВЕЧЕРУ СПИНА ДУГОЙ 124

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 28.09.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84×108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 131100 экз. Заказ № 2506.

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

«ИЗЮМИНКА» НОМЕРА – ЛИЧНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОБОЗРЕВАТЕЛЯ ЖУРНАЛА ОТ АОРТО-КОРОНАРНОГО ШУНТИРОВАНИЯ

Кандидат медицинских наук Александр Крылов дебютировал в роли обозревателя «Предупреждения» в январе 2003 года. Тогда в № 25 в рубрике «Анатомия болезни» была опубликована его статья «Бронхиальная астма – черное знамя аллергии». С тех пор материалы Крылова с завидной регулярностью появлялись практически в каждом номере журнала. Его высокопрофессиональные советы и рекомендации помогли очень многим нашим читателям. И вдруг в июне нынешнего года ему самому потребовалась экстренная операция на сердце – аорто-коронарное шунтирование. Но даже на больничной койке в кардиоцентре анестезиолог-реаниматолог не забыл о своей второй – журналистской профессии. Итогом его впечатлений и наблюдений стал «Дневник врача, который перенес операцию на сердце». Мы публикуем этот дневник с некоторыми сокращениями, но и в таком виде он читается с большим интересом. И будет весьма полезен тем, у кого есть подобные проблемы с сердцем. Одним словом, на мой взгляд, это настоящая «изюминка» номера. Мы желаем нашему коллеге полного выздоровления и скорейшего возвращения в строй.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 11 ноября.

Мария ТУРКОВА: НЕУЖЕЛИ Я УСПЕЛА СТОЛЬКО ПРОЖИТЬ?

Мы встретились весной, когда, радуясь теплу и свету, пробуждается вся природа. Сады цвели. Промытый первыми теплыми дождями воздух звенел веселым пчелиным гудом. Все было молодо и чисто. Моя собеседница, Мария Ивановна ТУРКОВА, несмотря на почтенный возраст, тоже была в добром здравии и настроении. Ее крохотный домик стоит в самом конце окраинной улицы белорусского города Быхова. Через несколько шагов открывается пойма Днепра, широкая и бескрайняя, которой, кажется, нет и не было предела.

Такой же необъятной представляется и жизнь Марии Ивановны – ей от роду 105 лет – внуков и правнуков столько, что можно запутаться в их именах, а она не только имен не путает, но даже до точности помнит год и день рождения каждого. Память у нее отменная...

ЗНАКОМСТВО

Легко сказать, что человеку сто лет. А каково их прожить, не растерять себя в таком долгом пути? Все одолеть, перетерпеть и остаться в здравии, это уже само по себе как подвиг жизни...

Я пришел к Марии Ивановне утром. У нее в домике чисто и аккуратно прибрано – напившись чаю, она сидела у окна и гладила черного кота, который дремал на ее коленях. Нашим разговорам никто не мешал. А потом, опираясь на палочку-батожок, Мария Ивановна подошла и настежь распахнула входную дверь. За порогом лежал весенний ласковый мир. С минуту она молча щурилась, словно высматривая гостей, прислушивалась к шороху деревьев.

– Дочку жду. Она сегодня обещалась зайти.

Дворовая калитка в самом деле скрипнула, и как по заказу действительно явилась Валентина, ее младшая дочь, которая тоже живет в Быхове. У дочери в другом конце города, не чета игрушечному материнскому, просторный дом с бытовыми удобствами. Валентина не раз приглашала мать к себе на постоянное жительство, но Мария Ивановна хочет жить независимо, никому не мешать и ни от кого не зависеть, а Валентина навещает ее регулярно по нескольку раз в неделю.

– Здравствуй, мама! Сказывай, как ноги твои?

– Трошки полегше.

– Ну вот и хорошо. А я тебе еще кое-что принесла. Глянь сюда.

С этими словами Валентина достала из сумки пакет и высыпала на стол ворох белых цветков боярышника. Цветки этого растения очень пахучи, дух от них не очень приятный, но, если их настоять на спирту или водке, примочка для суставов получается что надо.

– Вот! – бодро и наставительно сказала Валентина. – Сделаешь растирку для ног. Это хорошо помогает. Ты меня слышишь?

– Бачу, детка! Бачу! – Мария Ивановна поворошила ладонями высыпанные цветки и принюхалась к их сильному терпкому запаху. – Обязательно так и сделаю, как ты говоришь. Это ничего, что боярышник неважно пахнет. Зато в нем сила великая. С него даже пчелы нектар берут. Я выросла возле пчел и кое-что в этом деле понимаю. Пчелу не обманешь.

Оказалось, аптечных пилюль-таблеток Мария Ивановна старается употреблять как можно меньше, если кто и приносит, она складывает их в узелок и прячет подальше, зато всякие домашние снадобья уважает. Мята, зверобой, каштан, подорожник – это она потребляет с глубокой верой в их чудодейственную силу. В любом случае на здоровье, как таковое, она не жалуется. Разве что желудок иногда прихватит. Да еще вот ноги в последнее время стали слабнуть. А что касается сердца, например, или еще чего-то серьезного – ни разу даже не охнула. Живет – не хворает и всем пример подает, до каких лет можно благополучно жить. Ей каждый год привозят машину дров, зятья, ясное дело, все попилят, поколют, но и она иногда топор в руки возьмет, потюкает для компании Она всегда в движении и в какой-нибудь домашней работе, по крайней мере, соседи по улице не помнят, чтобы к ее калитке хоть когда-нибудь приезжала по вызову машина с врачом. Крепкая порода турковская, ничего не скажешь.

– Мне самой даже не верится, – говорит она. – И становится даже страшно. Неужели я успела столько прожить? И почему все пронеслось так быстро? Сама удивляюсь.

– А ты живи и лет своих не считай, – говорит ей Валентина. – Сто – это ровно. Остальное – все мелочь.

Валентина тоже не шибко молодая, уже лет двадцать, как на пенсию вышла, уже и собственных внучат имеет, а рядом с матерью все равно выглядит девочкой.

– Ты, мама, своих лет, говорю, не считай. В голову не бери. И будешь всегда молодая. Ты меня слышишь?

– Разумею, детка. Все разумею. Это я просто к слову сказала, что чего-то боюсь. Ничего мне не страшно, наша порода Богом отмечена. А с Богом-то и страхов не может быть.

ПО МАТЕРИНСКИМ МОЛИТВАМ

Ее родители жили на хуторе. Земля. Лошади. Коровы... Все как положено – без хлеба не оставались. Единственная была печаль – дети рождались мертвыми. Мать горевала и плакала, часто ходила в церковь, ставила свечи, заказывала молебны. И на небе ее услышали: по материнским молитвам появилась на свет Мария, живая, крепкая, а потом словно открылась коробочка, и домовитый аист принес в клюве Франю, за Франей Тину, за Тиной Галю – девочки как на подбор. Ни одного мальчика, зато девочек богато. Самая младшая – Галя – живет ныне в Гомеле, она в аптеке работала, ее возраст тоже подбирается к ста годам, но она себя считает молодой, говорит, что, покуда жива старшая сестра, до тех пор она молодая.

– В нашем роду не диво, что люди долго живут, – говорит Валентина. – Такой корень крепкий. Но это уж как по жребию, кому какая доля выпадет. Моя прабабушка жила 116 лет. А племянник Сережа Турков даже до собственной свадьбы не дожил. Он служил в Афгане. Там его ранило. Такой хлопец хороший был! Такой дитенок! Домой вернулся и даже не успел жениться. Взял и умер. А наш отец, Клим Федорович, умер в 77 лет. Мама считает, что он умер очень даже молодым, еще бы лет тридцать мог бы жить.

– Ваши родители хорошо жили между собой?

– Душа в душу. Батька был дюже добрый, заботливый человек. Он был вдовцом. Мама у него вторая жена. Он бывало за стол не сядет, пока не накормит детей. Он пчел держал, каждому в мисочку нальет меду, ложечку даст и водички нальет: «Пейте, детки, пейте на здоровье!» И никогда нас не бил. Только один раз отстегал лозинкой меня и брата Мишу.

– За что?

– Он всегда нас учил, чтобы мы никому не делали плохого. А мы как-то пошли в конец деревни. Осень стояла. Убирали бураки. И напало на нас какое-то озорство. Идем мимо чужого огорода – я вырву свеклину, вырву и тут же бросаю, другую выдергиваю. Братец, глядя на меня, то же самое... Представляете картину? Хозяйка увидела и пожалилась отцу.

Он нас позвал, взял лозинку из вербы тоненькую... После того я ничего плохого не делала. И Миша тоже. Хлопцы в сад чужой лезут, а он домой бежит, помнит батькину науку. А батька говаривал: «Детей бить нельзя ни рукой, ни чем-либо. Возьми лозинку, шлепни раз-другой и довольно. И дите запомнит. А если каждый день бить ребятишек – только им навредишь, а ничему хорошему ребенка не научишь, он ничего не запомнит».

...Из рассказов обеих моих собеседниц нетрудно было представить, как жили их отцы и деды. От весны до осени – работа в поле. По праздничным дням – колокольный звон. Всему свой чин, распорядок.

– Дедушка крепкий хозяин был, – рассказывает Валентина. – От зари до зари работал... Когда раскулачиванье началось, он одну корову одной сестре отдал, другую второй сестре, а что осталось, то в колхоз отвел. Что у меня лишнее, говорит, нате в колхоз. И уже до конца своих дней в колхозе трудился. Он против не был. «Была власть такая – я так делал. Теперь власть другая – я так делаю. Я не против».

– По-умному рассудил.

– Да, в уме ему не откажешь... А мама самоучкой выучилась на портниху. Всю деревню обшивала. И в поле работала, и шить успевала. А ведь пятеро деток было на руках. И корова. И две козы. И пасека.

– А как вы пережили войну?

– Не приведи Господь. А кому тогда было сладко? И беженцами мы были. И в землянке жили. Один дядя родной погиб. Другой без обеих ног вернулся... Всяко хлебнуть довелось. Но мама нас всех уберегла. Мы все после войны выучились, получили образование. Сама она даже читать не умеет, учиться некогда было в детстве. А среди нас есть врачи, агрономы, школьные учителя. Кто в Питер уехал жить после учебы, кто в Ярославль, кто в Гомель. Теперь мы пенсионерами стали... Лет пятнадцать назад мы маме в Быхове купили хатку старую, затем старую сломали и сложили новый кирпичный домик. Видите, под окошком даже есть небольшой огород.

...Вся усадьба у Марии Ивановны вместе с домиком составляет ровно семь соток. С помощью дочери она ежегодно сажает картошку. Несколько гряд занимает клубника. По периметру огорода растут смородина и вишневые молодые деревья. Сосед однажды надумал обзаводиться пчелами, а опыта еще нет, так она охотно дает ему советы, дело у него наладилось, и теперь он предлагает и ей, как в прежние годы, снова завести небольшую пасеку, но Мария Ивановна не уверена, что у нее на все это хватит сил. От пчел отказалась. Вся ее домашняя живность – единственный черный кот, который ластится к ней и баюкает сон. По народным поверьям – и наука это подтверждает – кошки лечат людей от всяких хворей, если голова у кого болит, кошка ложится рядышком, и головная боль проходит. Мария Ивановна таких кошачьих способностей не отрицает. А иногда кот пугает ее – прыгнет с табуретки на пол или постучит хвостом, а ей бог знает что чудится. Последнее время к тому же стал часто во сне ей являться Клим Федорович, покойный супруг.

– Он во снах моих всегда помогает мне что-нибудь делать. Он всегда неугомонный был, сложа руки минуты не мог посидеть. Теперь и во снах моих все работает и работает. Я проснусь, глаза открою, а он будто рядом молотком гвозди заколачивает. Мне люди добрые объясняют, что на самом деле это мне лишь кажется, это не Клим гвозди забивает, а мой котик хвостом по полу стучит, на улицу просится. Мне вообще теперь снятся только те, кого нет в живых. Мои сверстники уже все в земле давно, а я еще по земле хожу. Всех пережила.

– Бабушка! – спросил я.– А знаешь ли, кто такой Александр Лукашенко?

– Как не знать? Это наш президент. Хороший хлопец. Он раньше в колхозе работал. Он деревенский. Я его уважаю.

– А в церковь ходишь?

– Не-е... Туда ходить – надо, чтобы ноги ходили. А мне не дойти. Но Бог и сам всех видит. Как я бачу, так и он видит, какие мы есть и чего мы достойны. Правильно я говорю? Вон у меня есть иконка Спасителя, мне хватит.

Иногда возьму и помолюсь. Сила, конечно, на небе есть, которая командует нами. Как же? Кто верит – нехай верит. Кто не верит – нехай не верит. Я не возражаю. Як хочут. Их дело.

...В спальной комнатке стоят у нее кроме кровати два телевизора на столе, и я спрашиваю, какие передачи она особенно любит смотреть, может быть, сериалы нынешние, может быть, песенные концерты. «Я телевизор даже и не включаю. Неинтересно мне это».

– Но ведь была же молодость! Наверное, и песни когда-то любила. Не забыла их?

– Раньше помнила. Голос у меня хороший был. Это правда. И петь любила. Да все позабылось. Я много частушек знала. Одну, озорную, даже помню. Она как раз про меня: «Че ты дура? Че ты пьяна? Что ты вышла за вдовца? Че ты в девках не гуляла, не почуяв молодца». С былым задором пропеть частушку воздуху ей недостало, и почти полушепотом она просто проговорила ее строчку за строчкой ровным голосом без всякого выражения, но глаза заметно повеселели и на лице появилась тень улыбки.

А КОЛБАСУ КОТУ ОТДАЕТ

В другой раз, как заглянул я в домик Марии Ивановны, застал там работницу из городского отдела социальной защиты. Это была Люда Ягудка, молодая красивая женщина, полная моторной энергии. Она говорит громко и повелительно, как строгий командир, а по существу, это добрейший человек. Она приходит к Марии Ивановне два раза в неделю, по вторникам и четвергам. Покупает для нее продукты в магазине, готовит ей что-нибудь на первое и второе, носит воду, моет посуду – работы хватает. При этом ведет аккуратную запись, сколько и на что потрачено денег, что сделала для своей подопечной... Как социальный работник она обслуживает девять человек, которые нуждаются в уходе. Есть среди них и тяжело больные. И лежачие есть.

– А с бабой Марией я работаю два года. Из девяти моих пациентов она самая крепкая. Она ходок, лежать не любит. Остальные много моложе и все слабее ее. Она молодец. Только с едой у нас с ней проблемы. Когда я с ней рядом, она ест все, что предлагаю. А без меня – и то ей нельзя, и это желудок не принимает. Я покупаю ей самую лучшую колбасу, мягкую, свежую, но она ее всю отдает коту.

– Чем же она питается?

– Предпочитает молочное что-нибудь. И очень любит блины. Я всякий раз, как прихожу, пеку ей блины. В мое отсутствие она себе макароны варит или картошку. Иногда яичко позволит себе. У нее газовая плита. Зимой печку топит. Но и дочь ее часто навещает. И внучка с мужем бывают. Они регулярно на машине возят ее в свою домашнюю баню. Так что бабушка от одиночества не страдает, она всегда обстирана и ухожена.

– Пенсии бабушке хватает?

– В том-то и дело, что пенсия у нее небольшая, ниже прожиточного минимума. Поэтому раз в квартал мы с ней пишем заявление на единовременную помощь. Тех денег ей на руки не выдают. К примеру, сейчас мы покупаем ей дрова к зиме. В других случаях я обычно приношу продуктовый набор. В набор входят тушенка, масло, различные крупы... Таким образом власть доплачивает ей то, что недостает до прожиточного минимума.

XXX

...Неведомо, ради чего рождается человек. Почему один, являясь на свет, умирает младенцем, другой глубоким старцем? Одни погибают на войнах в первом же бою – да и в мирной обстановке многие гибнут – другие невредимо выходят из самых невероятных, огненных ситуаций. Кто ведает временем, кто длит или сокращает отпущенный век? Не может быть, чтобы ниточка жизни зависела от случайных стечений обстоятельств. Не может быть!

Жизнь – это святой Божий дар. По этой причине долгожители, как бы отмеченные сверху, являют собой неразрешимую загадку, во все времена вызывая к себе повышенный интерес.

В любом случае, когда встречаешь и знакомишься с долгожителем, наглядно становится, что при желании каждый способен отодвинуть собственную старость. Уже немало!

Разумеется, никогда и никто не откроет тайны природы. Ключ жизни и смерти – за семью печатями. Но как по самым высоким вершинам определяют высоту гор, так и присутствие среди нас долгожителей является показателем общего здоровья народа. Чем их больше – тем здоровей нация.

...Перед отъездом из Быхова я еще раз навестил Марию Ивановну. Судя по тому, что на столе стояла тарелка блинов, к ней совсем недавно приходила Люда Ягудка. Настроение у бабушки было хорошее. Она опять вспоминала родную деревню, где после войны, когда их хутор сгорел, они с мужем своими руками строили себе новый дом.

– Деревня большая была, на целый километр тянулась. А на Радуницу детки мои собрались и провезли меня по родным местам. На кладбище побывали, поклонились родительским могилкам. Потом заехали туда, где стоял наш дом. Боже мой! Боже мой! Какая надсада! От дома нашего никаких следов! А ведь был самый красивый дом в деревне.

Мария Ивановна прикрыла глаза платком, помолчала и поставила последнюю точку:

– И деревня вся кончилась... Всего три хаты осталось...

Не хотелось, однако, на этой грустной ноте заканчивать наш разговор, и, чтобы утешить бабушку, я предложил – да, деревни не стало, но жизнь продолжается – я предложил Марии Ивановне подсчитать, сколько теперь на земле живет ее внуков и правнуков. Получилось более тридцати человек.

Хорошему роду – нет переводу!

Сергей МАКАРОВ,
наш спец. корр.
Республика Беларусь, Могилевская область, г. Быхов.
Фото Максима МАКАРОВА.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Письма, что публикуются здесь, ненавязчиво помогают нам заботиться о своем здоровье. Чтобы поправить его или укрепить, вовсе не обязательно посещать модные курорты, покупать дорогие лекарства. Заряд здоровья может дать огородный участок – стоит лишь нагнуться, а также речка, родник, струя ледяной воды... Главное условие – желание и позитивный душевный настрой.

ЧТО ЗА ЦВЕТОК? ПОМОГИТЕ УЗНАТЬ!

С удовольствием прочла статью В. Дубина «Не спешите искоренять сорняки» в № 6 за 2009 г. Долгая жизнь научила меня с уважением относиться к сорнякам в огороде. В нашей семье мы чаще всего использовали крапиву и сныть. В годы войны выручала лебеда. Я этим не ограничиваюсь. Мои молодые соседи по даче с удивлением наблюдают, как я готовлю супы, котлеты, салаты из разных трав. Они везут из города картошку, капусту, пачки чая, банки с квасом и компотами. Я же покупаю в ближайшем магазине только молоко, масло и хлеб.

За многие годы у меня собралась довольно обширная библиотека по травам и растениям. Но что удивляет: все такого рода издания о травах будто на одно лицо. Из книги в книгу переходят сведения об одних и тех же представителях зеленого мира. А ведь полезных растений гораздо больше – великое множество. Никак не могу узнать о свойствах растения, которое обнаружила недавно у собственной ограды. Листья у него жесткие, похожие на лист чеснока. Стебель до 80 см

высотой, тоже жесткий. Похожие на одуванчики цветки собраны в большие шары-соцветия. Нашла такую же куртинку у соседа. И тоже у забора. Возникло предположение, что кто-то, проходя мимо, случайно или намеренно рассыпал семена. В прошлом я озеленитель. Вспомнила, как мы однажды сражались с крупным розовым вьюнком, поселившимся на пионах. Оказалось, что один из рабочих, приехавших в столицу на заработки, захватил с собою с родины толику семян вьюнка и в тоске по дому подсыпал семена на клумбы. Мы выпалывали сорняк, а он следом за нами тут же подсыпал семена вьюнка.

Мимо наших дачных оград часто проходят рабочие-строители – молдаване, таджики, но никто из них не признал незнакомца «своим».

Приехав в Москву, показала вырванное с корнем растение знающим людям, но и они затруднились с ответом: позвонили на другой день и сказали, что это козлятник испанский, растение, очень ценное для диабетиков. Прошу рассказать на страницах журнала как можно подробнее об этом растении.

Адрес: КОННОВОЙ Галине Васильевне, 129515 г. Москва, Звездный б-р, д. 14, кв. 21.

«ПР»: Уважаемая Галина Васильевна! Мы конечно же расскажем в одном из ближайших номеров журнала про козлятник (козлец) испанский. Согласны с утверждением, что узок «круг» растений, тиражируемых в многочисленных печатных изданиях. Как его расширить? Постараемся сделать это на страницах нашего журнала.

Рассчитываем в этом деле прежде всего на вашу помощь, дорогие читатели! Какие растения вам интересны? Ждем заявок. Готовы из номера в номер рассказывать о малоизвестных пока зеленых друзьях. Спрашивайте – ответим.

К ЗДОРОВЬЮ – С ХОЛОДОМ

Давно и много спорят о пользе для здоровья холода, но единого мнения нет. А иные уже и не спорят, не видя от споров толку, а просто пользуются холодом, как медики вакци-

ной для профилактики недугов. Холод может быть губителен, а может быть и другом: все дело в дозе.

Многие уверены – облейся холодной водой, тем более ледяной, и все – простынешь непременно, все болячки вылезут наружу. А ведь обливание студеной водой в течение 5-10 секунд не может принести вреда. Наоборот, в течение этих секунд кожа оберегает внутренние органы от простуды, а рецепторы, расположенные на поверхности тела, передают внутренним органам сигнал опасности: «Караул!» И в эти мгновения подстегивается, просыпается иммунитет. Он начинает свою благотворную работу: уничтожает вредное, исправляет, помогает организму. Привыкнуть к процедуре обливания холодной водой как к какому-то удовольствию, наверное, нельзя. Это каждый раз маленькое испытание, преодоление. Но те, кто обливанием занимается, уже этого дела не бросят, так как процедура дает постоянное ощущение здоровья и бодрости.

Обливаться хорошо с утра перед работой — в любом возрасте чувствуешь себя молодым и легким. Перед сном обливаться тоже хорошо – постель покажется необыкновенно уютной, и сон будет сладок. Я принимаю самый холодный душ дома или обливаюсь (на даче душа нет) почти 11 лет. Даже когда не хочется, лень (бывает редко), заставляю себя. Результат налицо, тьфу-тьфу-тьфу. А пишу все это ради пропаганды доброго дела.

Но если есть с утра время, примите контрастный душ. Это роскошь! Причем роскошь даром. Зайдите в ванную, устройте себе оздоровление и омоложение организма. Но нужно не менее четырех смен «холодно-горячо» за один заход. А лучше всего 7 таких контрастных смен воды. Закончить горячей, а затем, в заключение, непременно побаловать себя едва прохладной, комфортной по температуре для тела водой. Здорово! Процедура займет 10-15 минут. Вы из ванной будете выходить с возгласом: «Дайте мне горы, я их сворочу!»

А вот лучшее место в Подмосковье для моржей: в 20 км от столицы старинное село Талеж. Около села по глубокой балке откуда-то из-под земли бежит по камешкам речушка Талица. Вода ледяная даже летом. Стараниями монастыря Да-

видова пустынь этот уголок обустроен, обихожен: аккуратная ограда, внизу красивая часовня, по заросшим деревьями и кустарником крутым бокам балки спускаются удобные для посетителей лесенки. Воду освящают. Набирают ее в специально оборудованном заборнике. Приезжают за ней даже издалека. Ниже по течению речка разбита на два рукава, на которых устроены купальни, обложенные плиткой. Над каждой купальней бревенчатый с крышей сруб, один для мужчин, другой для женщин. Зимой вода в них не промерзает: она проточная, течение быстрое. Для моржей – находка. На Рождество и Крещение здесь даже очереди.

Не промолчу и о русской бане. Почти 28 лет топим зимой и летом свою баньку. Зимой это вообще роскошь. Почти рядом у крыльца в земле глубокая металлическая емкость с водой. Летом там вода охлаждающая, а зимой делаем прорубь. К счастью, наш «бассейн» зимой глубоко не промерзает; объем воды, видимо, оптимальный. И когда с полка распаренная и раскаленная прыгаю в прорубь, впечатления и ощущения – не передать! Тут же выскакиваешь и сломя голову летишь в баню на верхний полок и паришься, да еще двумя вениками. Ради такого оздоравливающего, прекрасного момента и устроена наша баня. И если так подряд 3-5 раз из бани в прорубь и обратно, живите 100 лет и радуйтесь! Ну а если из проруби еще и в снегу обваляться, а потом вприпрыжку на полок — это наивысший пилотаж. На свет появиться стоило только ради этого момента. А для людей с избыточным весом не надо ни диет, ни голоданий: усталость так велика и приятна, что после проруби и парилки лежишь, отдыхаешь и чувствуешь, как все лишнее и жирок сгорают, испаряются. Давление после бани снижается, проверенный факт. Но понятно, если давление на данный момент высокое, то рисковать не стоит, визит в баню отложите. И еще: при больных суставах трудно придумать лучшее лечение.

Если подытожить сказанное, то и моржевание, и прорубь вкупе с баней, и контрастный душ — отличнейшая профилактика и лечение многих заболеваний. Надеюсь, медики не поколотят меня – они ведь большие догматики. У нас и дети выросли, не пропуская баню с ледяными купелями, теперь и

внуки с трех лет продолжают традицию. Вадим – уже в 5-м классе, а Диме 5 лет. Крепыши!

Адрес: МАРТЫНЕНКО Евгении Ивановне, 142302 Московская обл., г. Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

ПРОСТО И НАДЕЖНО

Внимательно прочла советы травницы из Новокузнецка Н. С. Козымаевой, изложенные в публикации «Васильки в глазах» («Предупреждение» № 4 за 2009 г. – **Ред.**), как сохранить зрение, сделать его более острым, как следует ухаживать за глазами, бороться народными средствами с глазными болезнями. К ее простым и, верю, надежным рецептам хотелось бы добавить еще три, не менее надежные и простые. Они изложены в письме поэта Константина Бальмонта русскому писателю и публицисту Александру Амфитеатрову еще в 1937 году. Поэту в ту пору было 70 лет, Амфитеатрову – без малого 75. Привожу отрывок из письма.

«Дорогой, мне стало также больно и грустно от Вашего письма. В нем дышит много затаенной боли и тяжело пережитого, больно переживаемого. Всего грознее – это измена глаз. Вы говорите, что «слепнете». Но хотите, я Вас вылечу? С 16-ти лет до сегодня глаза мои служат мне верой и правдой, когда я соблюдаю три правила, преподанные мне когда-то лучшим глазным врачом, д-ром Крюковым. 1. После еды 1,5-2 часа не читать и не писать. 2. Каждые два часа промывать глаза свежей водой. И самое трудное. 3. Каждые полчаса отрывать глаза от книги или рукописи и пять минут смотреть в ином направлении: на зелень деревьев или на что-нибудь голубое. Когда я соблюдаю эти условия – в особенности перерывы в работе, – я могу и доселе безнаказанно читать и писать хоть целый день».

Предлагаю читателям журнала воспользоваться этими, как мне кажется, полезными правилами русского врача, практиковавшего в позапрошлом веке.

Адрес: ГЛУХОВОЙ Елене Анатольевне, 187330 Ленинградская обл., г. Отрадное, 2-й Советский пр-т, д. 81.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ВОЛОСЫ ПОДУШКЕ

Состояние волос всегда занимало внимание людей. Прежде всего это своеобразный индикатор здоровья. Секутся, выпадают волосы? Стало быть, неладно что-то в организме. Особую головную боль по волосам испытывают женщины. Из жиденьких, истонченных, словно паутинки, хорошей прически не состряпаешь. А густые, блестящие, как бы струящиеся – они и прически не требуют. У мужчин ситуация немного иная. Нынешняя мода – стричься наголо – несколько, на мой взгляд, странна и, полагаю, скоро пройдет. А вот спрос на здоровые красивые волосы был и будет всегда. В этой публикации мы поведем речь о борьбе с облысением (по-научному – алопеция). Эта тема, знаю, волнует многих. И в юном возрасте, и тем более в пожилом.

Из всех видов облысения чаще всего людей огорчает, как юношей, так и отцов их, так называемая гнездовая плешивость, при которой происходит круговидное выпадение волос на одном или нескольких участках. Почему это происходит, науке, увы, неизвестно. Существует на сей счет несколько гипотез. Одна называет причину токсической, другая – инфекционной, третья кивает на наследственность, четвертая считает злодейкой щитовидную железу... Важную роль, с этим все согласны, играет состояние нервной системы, особенно последствия психических травм. Нередко причиной выпадения волос может стать банальная нехватка йода в организме.

Возникнув в виде ограниченных очагов, заболевание обретает хроническое течение, очаги увеличиваются, сливают-

ся, образуя крупные проплешины. Даже у подростков в период полового созревания может произойти переход от гнездовой плешивости в тотальную.

Условно, в зависимости от тяжести клинической картины, можно выделить четыре степени облысения. При первой степени количество очагов поражения от 1 до 5, но общая площадь не превышает 2-3 $см^2$. Если множественные очаги облысения лишили голову до половины волосяного покрова – это вторая степень. При третьей степени – голова, словно шар, но на месте еще усы, борода, брови, да и на туловище, на конечностях волосы в порядке. Ну, а если волосы исчезли повсеместно, это уже крайняя, четвертая степень.

Как остановить недуг? Поговорим о фитотерапевтических методах лечения, хотя при этом, полагаю, следует назвать и некоторые медикаментозные средства.

НЕ РАСТУТ... НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Определенные трудности возникают при лечении облысения психогенного происхождения. Здесь хорошо показали себя такие средства, как элениум, меллерил, микстура Равкина. Эти препараты оказывают седативное (успокаивающее) действие, а также устраняют дисбаланс деятельности вегетативной нервной системы.

Таких же результатов можно добиться, используя лекарственные растения.

- *Настой корневищ и корней валерианы лекарственной. Заварить 1 ст. ложку корней валерианы, настаивать 30 минут, принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день до еды или по 20-30 капель 3-4 раза в день. Возможен прием сухого экстракта корней валерианы по 0,02-0,04 г 3 раза в день.*
- *Настой травы пустырника обыкновенного. Заварить 2 ст. ложки пустырника в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, профильтровать и принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Если есть возможность приобрести жидкий экстракт пустырника, то принимать его надо по 15-20 капель 3-4 раза в день.*

• *Настой или отвар корневищ синюхи голубой. 1 ст. ложку корневищ синюхи заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 минут, профильтровать и пить по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. При приготовлении отвара сырье и воду брать в таком же соотношении, кипятить на слабом огне 20 минут, настаивать 10 минут. Отметим, что синюха голубая является сильным седативным средством, превосходя по этому показателю пустырник в 6 раз.*

• *Настой душицы обыкновенной. 2 ч. ложки травы заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, утеплить, настаивать 20 минут. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды в теплом виде.*

• *Отвар корней первоцвета (баранчика). 3 ст. ложки корней заварить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 15 минут. Остудить, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Параллельно с этим в течение месяца втирать на ночь отвар в место волосяного покрова.*

Опытные дерматологи указывают на связь дистрофических расстройств при облысении с нарушением деятельности симпатической нервной системы. При этом наблюдается также уплотнение подчелюстных лимфоузлов, что происходит также и при наличии постоянных очагов инфекции в зеве, полости рта, глотке, носу. Народная медицина в этом случае рекомендует принимать внутрь в течение двух месяцев настой листьев грецкого ореха. Для приготовления настоя следует взять 4 ст. ложки измельченного листа, заварить 0,5 л кипятка, утеплить и настаивать 30 минут. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

У многих людей, страдающих облысением, оно связано с хроническими невралгиями (невритами затылочных нервов), которые могут развиваться как следствие остеохондроза, расстройства функции шейного отдела позвоночника. В комплексную терапию в этом случае полезно включать препараты мордовника обыкновенного. В семенах растения содержится алкалоид эхинопсин, положительно влияющий на восстановительные процессы периферической нервной системы. Принимают внутрь 1%-й водный

раствор по 20-30 капель в день утром и вечером. А наружно отвар этого растения втирают в волосистую часть головы. Для его приготовления берут 2 ст. ложки надземной части растения, заваривают в стакане кипятка, настаивают 30 минут.

ЕСЛИ КОСЯТ ВОЛОСЫ БОЛЕЗНИ

Доказано, что существует связь между гнездовым облысением и такими тяжело протекающими болезнями, как тонзиллит, фарингит, отит, а также нарушениями работы печени. Следовательно, бороться надо прежде всего с этими недугами. Для оздоровления печени полезен овес, лучше не ободранный, в оболочке. Нужно взять 2 ст. ложки такого овса, замочить его на ночь, утром процедить и пропустить через мясорубку. Измельченный овес залить стаканом кипятка, 20 минут кипятить на слабом огне, снять с огня, утеплить, настаивать 4 часа, процедить через плотную ткань. Получится вытяжка белого цвета – это и есть овсяное молоко. Пить его надо по полстакана 3 раза в день до еды в течение месяца.

Многие специалисты утверждают, что гнездовое облысение – результат нарушений функций коры надпочечников и половых желез. Для нормализации работы коры надпочечников фитотерапия использует отвар корней солодки голой. 2 ст. ложки корней заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимать следует по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Женщинам можно принимать в течение месяца, мужчинам – 2 недели и после трехдневного перерыва еще 2 недели.

В тяжелых случаях облысения воздействие солодки усилит астрагал шерстистоцветковый. Солодки и астрагала берут поровну, а отвар готовят так же, как только из солодки.

Кроме того, хорошо активизируют функцию коры надпочечников череда трехраздельная, цветки бузины черной, листья черной смородины, мяты перечной, вахты трехлистной (трифоль), алоэ древовидное.

Существует мнение, и оно подтверждается клиническими наблюдениями, что облысение, особенно диффузное, вызывается повышенной андрогенной активностью (андрогены – это мужские половые гормоны). В тактике лечения используют эстрогены (женские половые гормоны), которые являются антагонистами андрогенов. На практике целесообразно использовать для лечения:

- *шишки хмеля обыкновенного – настой, 1 ст. ложка хмеля на 1 стакан кипятка, настаивать 10 минут, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды;*
- *листья шалфея лекарственного – настой, 2 ст. ложки листьев заварить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, принимать по 50 мл 3 раза в день.*

Андрогенную функцию коры надпочечников хорошо стимулируют препараты заманихи, которые следует включать в комплексное лечение.

Надпочечниковую систему великолепно стимулируют укусы пчел. Для этой цели через день проводят сеансы пчелоужаления. Начинают с 1 пчелы, добавляя по 1 пчеле в каждый следующий сеанс. Таким образом проводят 7-10 сеансов. Главное – быть уверенным в отсутствии аллергии на пчелиные укусы.

Если облысение отягощено у больного расстройствами желудка и кишечника в виде гастритов, колитов, язвы желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью, то показано применение сока сырого картофеля – 100 мл натощак – утром и вечером. При этом эффективней действует сок цветных сортов картофеля. При тех же показаниях с пониженной кислотностью следует принимать капустный сок – 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

При сопутствующих заболеваниях печени хорошо показал себя препарат из расторопши пятнистой – силимар, а также корсил. Хорошо действует также препарат ЛИВ-52.

ЖЕНЬШЕНЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ, ЗЕМЛЯНИКА...

При лечении облысения особенно полезны адаптогены – укрепляющие и стимулирующие иммунную систему средст-

ва. Прием адаптогенов попутно нормализует функции желез внутренней секреции. Курс лечения при ежедневном приеме должен продолжаться 1 месяц. Итак, рекомендуемые средства- адаптогены:

- *спиртовой экстракт элеутерококка колючего – принимать внутрь по 30-40 капель до еды 2-3 раза в день;*
- *настойка женьшеня обыкновенного – по 20-30 капель 3 раза в день до еды;*
- *настойка заманихи высокой – по 30-40 капель 3 раза в день до еды;*
- *жидкий экстракт левзеи сафлоровидной (маралий корень) – по 20-30 капель в день и втирать в волосистую часть головы;*
- *настойка плодов лимонника китайского – по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды или по 1 ст. ложке 3 раза в день водного настоя (10 г измельченных плодов лимонника заварить 1 стаканом кипятка, настаивать, утеплив, 6 часов);*
- *жидкий экстракт родиолы розовой (золотой корень) – принимать по 10-20 капель 3 раза в день до еды;*
- *отвар овса (с оболочкой) на молоке – взять 1,5 стакана овса на 6 стаканов кипящего молока, отваривать 10 минут, принимать по половине стакана 3 раза в день до еды;*
- *настой травы зверобоя продырявленного – взять 2 ст. ложки травы, заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Это средство целесообразно использовать при подозрении на инфекцию, поскольку зверобой обладает сильным антибактериальным действием. Можно использовать препарат новоиманин, который готовится на основе зверобоя;*
- *настой цветков календулы лекарственной (1 ст. ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день);*
- *настой плодов шиповника коричного – взять 3 ст. ложки плодов, раздавить их, залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды;*
- *настой листьев березы пушистой (исконное средство народной медицины) – 2 ст. ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить, отстоять 2 часа, добавить 0,2 г гидрокарбоната натрия (пищевой*

соды – для растворения бетуленовой кислоты). Еще лучше использовать почки березы – 1 ч. ложку на стакан кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Хорошо помогает прием березового сока – по 1 стакану 3 раза в день до еды;

- *настой цветков ромашки аптечной – 2 ст. ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут, процедить, принимать по 50 мл утром и вечером. По неизвестной пока причине ромашка лучше действует на женский организм, не зря по-латыни ее называют матрикария;*
- *свежий или консервированный сок алоэ древовидного – внутрь по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 2-3 раза в день или в виде инъекций по 1 мл экстракта подкожно.*

Но, пожалуй, самыми древними, проверенными временем народными средствами борьбы с облысением являются отвары и настои всем известных растений:

- *листья земляники лесной – 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, настаивать 10 минут, пить как чай без дозировки, как говорится, вволю;*
- *настой семян петрушки огородной – 1 ч. ложку семян настаивать в кипяченой воде комнатной температуры 8 часов, пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Сок же свежих растений (листьев и корней) втирать в волосистую часть головы, особенно тщательно – в очаги облысения;*
- *сок сельдерея пахучего – принимать по 2-3 ст. ложки в день и также втирать в очаги облысения. Можно готовить впрок спиртовую настойку семян сельдерея – взять 50 г семян, залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней, применять наружно для втирания.*

Народы, живущие на юге России, с давних времен используют в пищу для профилактики облысения плоды грецкого ореха.

ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ КРЕМНИЙ И ЦИНК

Огромное значение для роста волос имеет цинк, и при лечении облысения этот фактор надо учитывать. Сейчас в аптеках можно купить дрожжи с цинком. Но лучше использовать растительные средства, например, тыквенные семечки,

которые в магазинах можно купить уже лущеными. Съедать их нужно не менее 50 штук в день. Но это не единственное содержащее цинк растение. Много его в ягодах черной смородины, листьях березы, семенах дикой моркови.

Не менее значим и кремний, который откладывается в луковицах волос, способствуя их росту. Чемпион по содержанию кремния среди растений – хвощ полевой. Сорвите хвощ, помните пальцами – услышите легкий скрип. Это подают голос салицилаты – соли кремниевой кислоты. Приготовьте из хвоща полевого настой: 1 ст. ложку измельченного растения залейте 2 стаканами кипятка, 10 минут прокипятите на слабом огне, 10 минут настаивайте. Принимать надо по 50 мл 3 раза в день до еды. Отвар из хвоща втирают в корни волос.

Помимо хвоща можно рекомендовать в поставщики кремния такие лекарственные травы:

- *настой медуницы лекарственной (1 ст. ложка на 2 стакана кипятка, настаивать 20 минут, пить по 100 мл 3 раза в день);*
- *отвар корня цикория – 2 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, на слабом огне кипятить 15 минут, пить по 50 мл 3 раза в день.*

Специалисты рекомендуют, помимо всего прочего, использовать сборы лекарственных растений.

- *Листья березы – 5 ч., листья шалфея – 5 ч., листья брусники – 3 ч., трава хвоща – 10 ч., шишки хмеля – 5 ч.*
- *Листья шалфея – 10 ч., листья крапивы двудомной – 5 ч., трава горца птичьего (спорыш) – 5 ч., листья туи западной – 3 ч., листья смородины – 10 ч.*
- *Шишки хмеля – 10 ч., листья брусники – 5 ч., листья березы – 10 ч., трава фиалки трехцветной – 3 ч., листья ежевики сизой – 5 ч., корень солодки голой – 5 ч.*
- *Золотой корень (родиола розовая) – 10 ч., трава шалфея – 10 ч., цветки календулы – 10 ч., трава медуницы – 5 ч., почки березы – 5 ч.*
- *Приготовление и применение этих сборов одинаково: 2 ст. ложки смеси заваривать 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, пить по 100 мл 3 раза в день до еды.*

Кроме того, для стимуляции роста волос при облысении используются наружно:

• *жидкий экстракт левзеи сафлоровидной — втирать на ночь в корни волос и в очаги поражения 2-3 недели;*

• *свежий сок алоэ древовидного — срезают нижние и средние листья, промывают кипяченой водой, просушивают, заворачивают в бумагу и помещают в неблагоприятные условия: в холод и темноту, а конкретно — в холодильник на 10-12 суток. В студеной «темнице» у листьев вырабатываются биогенные стимуляторы. Вынутые здоровые листья (почерневшие выбрасывают) измельчают, выжимают через марлю сок и втирают в волосистую часть темени 1-2 раза в сутки;*

• *настой корневищ аира болотного — 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, втирать в волосы и плешь;*

• *настой или отвар на растительном масле корней лопуха большого — 100 г сухих измельченных корней залить растительным маслом, нагревать на водяной бане при температуре 60-70 градусов 3-4 часа, остудить, процедить, втирать в корни волос. Используется корень растения первого года жизни, то есть без цветоносного стебля;*

• *настой корня любистока лекарственного или сок его листьев в народном целительстве издавна использовались для втирания в корни волос для стимуляции их роста;*

• *сок репчатого лука или чеснока — традиционные средства борьбы с облысением, их также втирают в корни волос и очаги «линьки»;*

• *настой окопника лекарственного — то, что его втирания способствуют росту волос, известно давно, а в наши дни в корнях растения обнаружен (только у окопника, единственного на весь растительный мир!) аллонтонин — вещество, стимулирующее рост клеток;*

• *настой чаги (березового гриба) — средство, которым издавна пользуются в сельской местности (сам был тому свидетелем). В чаге находится вещество бефунгин, способное сразиться с облысением.*

• *сок земляники лесной — старинный деревенский способ: спелую ягоду разминают и втирают в кожу головы.*

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ЕСЛИ НЕ ЗАЩИЩЕН ИММУНИТЕТ

У главного врача Института иммунологии МЗ РФ, доктора медицинских наук, профессора Наталии Ивановны ИЛЬИНОЙ большое хозяйство. Клиника, где лечат больных с самыми сложными иммунологическими заболеваниями, Ассоциация иммунологов, которую она возглавляет. Консультации, встречи с аспирантами Московской медицинской академии им. Сеченова... При этом она еще элегантная и привлекательная женщина, которая находит время и для семьи, и для новых книг, и для общения с друзьями.

И все же главным смыслом жизни Наталия Ивановна считает свою профессию, тем более что иммунные заболевания, нарушения в системе защиты человека от внешних воздействий все больше беспокоят современную медицину, становятся первопричиной многих болезней. Об этом и многом другом с Н.И. Ильиной беседует наш корреспондент.

– Наталия Ивановна, почему такое явление, как иммунная недостаточность, в последние годы стало сильно беспокоить специалистов?

– Среди нескольких причин снижения иммунитета у людей первая по важности, пожалуй, изменение механизма естественного отбора. В начале прошлого века до детородного возраста доживала только примерно половина людей, но они были самыми крепкими, здоровыми, закаленными. Сейчас выживают и слабые, и больные. Дети в большинстве семей растут практически в стерильных условиях. Они не встречаются с инфекциями, их иммунитет не тренирован. Резко снизилось число малышей, получающих естественное вскарм-

ливание. А ведь материнское молоко – это передача ребенку защитных антител, пока своих у него нет. Лишая ребенка грудного вскармливания, мы лишаем его защиты.

– Получается, что ответственность за слабые поколения лежит на матерях?

– Конечно, нет. Ответственна за это и медицина. Ведь не в последнюю очередь в изменении иммунного статуса поколений повинно широкое применение антибиотиков. В начале эры антибиотиков врачи еще не могли предполагать, что они подавляют естественный иммунитет. Кроме того, эти лекарства поистине спасительные – при тяжелых инфекциях в целом уменьшают инфекционную нагрузку. В результате система защиты организма ослабевает. Вот откуда эти стертые, вялотекущие пневмонии, бронхиты, вечный насморк и кашель. И, конечно, свою долю вносит экология – не только качество воздуха, воды, пищи, но и экология жилища, психологическая среда, частые стрессы.

– Сегодня из уст чуть ли не каждого врача можно услышать рассуждения об иммунитете, иммунной системе, ее дефектах и так далее. Значит ли это, что медики могут и должны учитывать данный фактор при лечении любого заболевания?

– Интерес к иммунитету резко вырос, как мне кажется, на волне страха. Я имею в виду страх, внесенный в общество СПИДом, который и есть поражение иммунитета особым вирусом. Всем стало ясно, что без естественного иммунитета человек существовать не может. Ведь что такое иммунитет, если попытаться объяснить его механизм для неспециалистов? Это реакция организма на внедрение любых чуждых ему веществ или структур. Если хотите, внутренняя система безопасности. Она реагирует на проникновение вирусов, бактерий, уничтожая их. Или на токсические вещества, пытаясь их нейтрализовать. Или на раковые клетки, которые появляются в организме человека буквально ежесекундно. Но если иммунная система здорова, эти клетки распознаются и уничтожаются. Если же она серьезно ослаблена...

– Значит, утверждения врачей, что роль иммунной системы важна при лечении любого заболевания, абсолютно верны?

– Иммунология действительно интегрирует все разделы медицины. Врачу любой специальности сегодня надо учитывать уровень иммунной защиты любого пациента. Но, к

сожалению, вокруг проблемы иммунитета, иммунных дефицитов рядом с серьезным интересом и серьезной научной работой немало и неоправданного шума. Очень важная и сложная тема иммунной недостаточности, иммунокоррекции становится иногда и предметом чисто коммерческого интереса.

Некоторые врачи, не будучи специалистами в области иммунологии, очень легко ставят диагноз иммунной недостаточности, рекомендуют проведение сложных, очень дорогих и не всегда оправданных исследований. И пациенты их делают, хотя часто это вовсе не обязательно, и достаточных оснований для того нет.

– Какова же реальная картина с этой проблемой в нашей стране?

– Клинические и лабораторные признаки поражения иммунитета при массовых обследованиях мы находим примерно у 40 процентов населения. Этим больным тем более важны правильная диагностика и лечение.

– Клинические признаки – это частые болезни?

– Не совсем так, хотя в этом уверены даже некоторые врачи. Приведу пример. На консультацию приходит женщина, которая часто, по 6-8 раз в год, болеет респираторными заболеваниями. Выясняем, что ей на протяжении рабочей смены приходится не раз выбегать из горячего цеха на холод. Так что же, у нее "плохой" иммунитет? У нее прекрасный иммунитет, если он реагирует на такие суровые условия адекватно! Вот если человек болеет часто, подолгу и не выздоравливает, несмотря на адекватное, правильное лечение – только тогда можно заподозрить дефект иммунитета. Только тогда надо проводить какие-то иммунологические тесты. А не наоборот, как часто бывает: проведем исследование иммунитета, а потом уж будем искать, в чем проявляются его нарушения. Если показать вам расписанные на огромном бланке результаты исследования иммунного статуса, я уверяю, вы растеряетесь. Теряются даже врачи – это очень сложно, далеко не каждый специалист способен верно их интерпретировать, зато щеки надувать можно сколько угодно. Не говоря уже о том, что подбирать и назначать препараты, корригирующие иммунитет, должен специалист, а не любой желающий.

– Сейчас таких препаратов – по большей части так называемых биологически активных добавок – сколько угодно...

– Да, и каждая претендует на «укрепление иммунитета». Вот, правда, не всегда понятно, каким образом. На самом деле в ходу у специалистов около 30 действительно эффективных иммуномодуляторов. Но ни один из них не применяется сам по себе, а только в сочетании с основными лекарствами от конкретного заболевания. Невозможно лечить ни одну болезнь, только активизируя иммунитет.

– Значит ли это, что ненужное и неверное вмешательство в иммунитет может повредить?

– В ряде случаев подобное вмешательство действительно может привести к аутоиммунным болезням: может сделать острое заболевание хроническим, а человека – инвалидом. Иммунитет – не игрушка, не простенький прибор. Это очень тонкий, сложнейший механизм, состоящий из десятков, сотен процессов. Вмешиваться в него безграмотно – все равно что чинить компьютер зубилом.

– Аллергия – одно из самых распространенных нарушений иммунитета... В последнее время появляются новые, весьма революционные воззрения на ее диагностику и лечение.

– К сожалению, вы правы.

– А почему к сожалению?

– Потому что революции часто начинаются с незнания, невежества. Во всем мире существует один и тот же алгоритм обследования на аллергию. Подробный анамнез – то есть сбор информации о больном, расспрос, говоря проще. Опытному иммунологу-аллергологу этого порой бывает достаточно, чтобы определить возможные и виновные аллергены. Но тем не менее обязательно надо выполнить и кожные пробы – нанесение возможных аллергических агентов на кожу. Кожная реакция информативна, безвредна, точна и недорога. Но в некоторых медицинских учреждениях всем подряд назначают исследование сыворотки крови, анализ дорогой и нужный далеко не каждому. Необоснованное использование современных методов диагностики, очень информативных и дорогих, может привести к их девальвации. Так же, как бездумное применение иммуномодуляторов может привести к сокращению возможностей врача. Ведь эти препараты – золотой запас нашей медицины.

– Но, возможно, и надо их использовать в целях профилактики, чтобы не болеть в будущем?

– Дело в том, что здоровым людям нет необходимости принимать эти препараты. Иммуномодуляторы – высокоэффективные лекарства, но они имеют строгие показания к применению. И обладают профилактическим действием только у больных и только тогда, когда применяются в комплексном лечении. Невозможно запастись здоровьем впрок. Иммунитет тогда и начинает себя проявлять, когда в организм попало что-то чужеродное.

– Значит, иммунитет – это нечто фатальное: с каким родился, с таким и будешь жить?

– Есть тяжелые врожденные нарушения иммунитета – это несчастье, и это отдельный разговор. Но укрепить иммунитет, если хотите, воспитать его вполне можно. Многие матери оберегают ребенка от малейшего ветерка, кутают, ограничивают его контакты с внешним миром. Но любое тепличное растение погибает даже при легком морозе. Если ребенок не бегает босиком, не пьет холодную воду, не гладит собаку – его иммунная система будет стартовать с запозданием. Очень влияет на здоровье детей изменившаяся экология питания – обилие концентрированных, рафинированных продуктов с консервантами, красителями и тому подобным. Детям нужна простая, естественная, здоровая пища.

Маниакальная чистота в доме – тоже фактор риска. Я не призываю всех стать неряхами, но и превращать дом в стерильную палату – это тоже слишком. И еще важное обстоятельство – многие педиатры при малейшей простуде назначают ребенку антибиотики. Если у него вирусная респираторная инфекция, они все равно не помогают. А вред нанести могут большой. Часто говорят – это для перестраховки. Но если у ребенка нет гнойной мокроты, тяжелого кашля, нет признаков бронхита или пневмонии – антибиотики совершенно не нужны. Можно обойтись симптоматическим лечением. Малыш только быстрее поправится.

– Теперь вот появились утверждения, что и витамины не нужны...

– Это опять же на совести революционеров. В осенне-зимний период, когда часты простуды, можно принимать мягкие адаптогены – они обладают легким иммуностимулирующим действием, но не принесут вреда. И поливитамины, и аптечная ромашка в виде чая, и эхинацея – все это

можно принимать курсами, но только тем, кто не склонен к аллергическим реакциям. Ведь стопроцентно безопасных препаратов не бывает. Кроме обширных и современных знаний и у врача, и у пациента должен быть еще один советчик – здравый смысл. Не стоит забывать, что за «чудесами» в медицине часто прячется обыкновенное шарлатанство и стремление заработать на чужой беде. А настоящая медицина лечит не «чудом», а знаниями, накопленным огромным опытом и стремлением не навредить. Только такой медицине и стоит верить.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

«ПР»: Хотя в наших аптеках с каждым днем все прибавляется медикаментозных средств для повышения иммунитета, народные средства не теряют своей популярности и значимости в этом процессе. Не случайно многие научные лаборатории, которые занимаются поиском веществ для повышения иммунитета, черпают вдохновение именно в природных ресурсах, выделяя и изучая активные компоненты растений и создавая новые рецепты, основанные на дарах природы. Народная медицина веками создавала рецепты для повышения иммунитета, передавая их из поколения в поколение. Некоторые из них мы предлагаем вашему вниманию.

– 2 ст. ложки листьев грецкого ореха залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте по четверти стакана в день. Более простой рецепт: 5-6 орехов нужно съедать каждый день в течение месяца.

– Из хвои ели готовят витаминный напиток, который рекомендуется принимать для предупреждения цинги и усиления сопротивляемости организма. 2 ст. ложки хвои промывают в холодной воде, закладывают в посуду, закрывают крышкой, заливают стаканом кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Перед употреблением сдабривают сахаром, медом или капустным рассолом и пьют по стакану в день в 2-3 приема.

– 250 г лука мелко нарежьте и смешайте с 200 г сахара. Добавьте 0,5 л воды и варите на тихом огне не менее полутора часов. В охлажденную массу добавьте 2 ст. ложки меда, процедите и перелейте в стеклянную бутылку. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

КАЛИНА обыкновенная

Фото Жанны Агаповой

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Небольшие деревья или кустарник. Широко распространена в европейской части страны, за Уралом и далее. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, в зарослях кустарников. Разводится в садах как декоративное растение. Используются цветки, зрелые плоды, а также кора стволов и ветвей, заготовленная весной в период сокодвижения. Растение содержит дубильные вещества, смолы, большой набор органических кислот, витамины (особенно богаты ими плоды). Применяется как поливитаминное, желчегонное средство, регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта, стимулятор сердечно-сосудистой системы. Калина полезна при воспалениях верхних дыхательных путей, при анемии и малокровии. Способствует свертываемости крови, заживлению ран, эффективна при воспалительных процессах полости рта. Поможет при малокровии, атонии матки. Используется в комплексном лечении злокачественных новообразований.

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе. Ягоды, сваренные на меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей. Цветки калины издавна известны как косметическое средство. Из коры готовят лечебные отвары. Плоды употребляют в пищу в вареном и пареном виде, из них готовят соки, морсы, кисели, компоты, желе, мармелад, они идут в начинку для пирогов. Из сушеных плодов делают суррогат кофе, способный регулировать процесс пищеварения.

— Возьмите 0,5 кг размятой клюквы, стакан ядер грецкого ореха и 2-3 зеленых яблока с кожурой, нарезанных кубиками. Добавьте 0,5 стакана воды и 0,5 кг сахара и варите смесь на маленьком огне до кипения, после чего разложите полученную массу по стеклянным банкам. Принимать нужно по 1 ст. ложке утром и вечером, запивая чаем.

— Предлагаемый витаминный компот нужно пить не менее 0,5 л в день. Травы: мелиссу, мяту, цветки каштана, иван-чай (их можно купить в аптеке или заготовить самим) возьмите по 5 ст. ложек и заварите в одном литре кипятка, дайте настояться в течение двух часов. Клюкву и любые другие ягоды — черную смородину, калину, вишню, клубнику (количество по вашему вкусу) сварите в 2 л воды.

— Травяной сбор: трава сушеницы топяной смешивается в равных частях с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветками липы, травой душицы, пустырником и семенем кориандра. Заварите сбор в предварительно ошпаренном заварочном чайнике из расчета 1 ст. ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Чайник нужно укутать и дать ему постоять минимум 1,5-2 часа, а лучше — всю ночь. Выпивать эту порцию надо за день в 2-3 приема. Помимо укрепления иммунитета этот сбор снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при целом ряде неврозов сердца и сосудистой системы. Если увеличить в нем процентное содержание сушеницы, то он к тому же станет хорошим средством лечения гастритов и панкреатитов.

— 500 г листьев алоэ промыть, просушить, поставить на 5 дней в холодильник. Важно — цветку должно быть не меньше 3 лет, и перед тем, как срезать листья, его нельзя поливать 2 недели. Пропустить через мясорубку листья алоэ так, чтобы получилось 3/4 стакана. Смешайте алоэ с таким же количеством меда и 1,5 стакана кагора. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

— Смешайте по полстакана сока редьки и моркови, добавьте по 1 ст. ложке меда и лимонного (клюквенного) сока. Пейте в сезон простуд утром и на ночь по 1 ст. ложке.

— Бальзам: возьмите 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, 100 г сока алоэ, добавьте сок 4 лимонов и стакан водки. Все хорошенько перемешайте и оставьте на сутки в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ДНЕВНИК ВРАЧА, КОТОРЫЙ ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ

Увы, рано или поздно, но наступает момент, когда каждый врач оказывается в роли пациента. Не удалось избежать подобной участи и мне: боли в сердце, одышка, усиливающаяся при малейшей нагрузке, дежурный тюбик с нитроглицерином сделались непременными атрибутами моей повседневной жизни. И наконец наступил момент, когда постоянное откладывание «на потом» коронарографии – исследования состояния сосудов сердца – стало казаться проявлением слабости, граничащей с банальной трусостью. Так я, всю жизнь проработавший анестезиологом-реаниматологом и привыкший писать истории болезни других людей, стал заполнять свой собственный «скорбный лист»...

23 июня. Ну вот, дождался: достала-таки меня эта жуткая грудная жаба – стенокардия... Гипертония и ишемическая болезнь сердца уже давно стали моими постоянными спутниками по жизни, но в последние месяцы эти «попутчики» совсем распустились. Давление подпрыгивает за двухсотую шкалу тонометра, а сердце прихватывает и на улице, и в транспорте, и ночью в постели. Дежурный набор лекарств, прописанных коллегой-кардиологом, уже давно не дает никакого эффекта.

Конечно, я прекрасно знаю, что средняя продолжительность жизни русского мужика всего 59 лет, и большинство из нас помирает в этом еще далеко не дряхлом возрасте именно из-за проблем с сердцем. Впрочем, статистика и возможность присоединиться в этом вопросе к большинству отчего-то совсем не радует. Да и то сказать: особых вредных привычек, веду-

щих к возникновению ишемической болезни сердца, вроде бы и не имел – не курил, выпивал (во всяком случае, в последние годы) довольно умеренно, в юности, как и все мое поколение, занимался спортом – греблей, борьбой. Однако извечная нищета советского врача, пережитая перестройка, постоянные нервотрепки на работе, нескончаемые ночные дежурства, проблемы с жильем вряд ли могли прибавить здоровья.

Многие знакомые удивляются: сам, мол, реаниматолог-анестезиолог, а довел себя до такого состояния. Ничего удивительного в этом не вижу: чаще всего врачей ошибки подстерегают именно тогда, когда они начинают лечить себя или своих близких. Вероятно, в таких случаях что-то не срабатывает в механизме диагностики, подводит годами накопленный опыт, клиническое мышление, критическое отношение к своему состоянию. Может быть, мозг включает какие-то защитные функции психики, пытаясь обмануть самого себя, ставя более снисходительный диагноз, нежели есть на самом деле. Даже основатель отечественной клинической терапии профессор Сергей Петрович Боткин диагностировал у самого себя вместо инфаркта миокарда, сведшего его в могилу, банальное обострение холецистита, вызванное нарушением диеты. Что уж тут говорить про меня!

Толку жаловаться нет: жребий брошен – завтра иду на коронарографию, которая точно покажет, какие коронарные сосуды у меня поражены и что надо будет делать – обойдется ли дело установкой стента или речь пойдет о более радикальной операции.

Стент (по имени английского врача Ч. Стента) — специальная, изготовленная в форме цилиндрического каркаса упругая металлическая или пластиковая конструкция, которая помещается в просвет суженного сосуда, что позволяет расширить пораженный участок. Стентирование для лечения ишемической болезни сердца впервые было произведено в 1986 году, когда в Тулузе (Франция) Жак Пуэль и Ульрих Зигварт установили стент в суженный участок коронарной артерии человека.

24 июня. С утра встал, побрился, привел себя в порядок. Настроение, как перед экзаменом, когда все равно уже ничего не выучишь, а идти сдавать надо. Жена, за тридцать лет совместной жизни неплохо изучившая меня, не отпускает одного, видимо, опасаясь, что по дороге в кардиоцентр я смогу передумать и слинять в сторону. Опасение, что и говорить, не лишенное оснований.

Метро до «Молодежной», маршрутка, и вот я «в гостях» у академика Е.И. Чазова. Поднимаюсь на второй этаж, где всего за несколько часов должна решиться моя участь. Очень милые коллеги – доктора и сестры. Меня раздевают и проводят в предоперационный блок, где ложусь на функциональную кровать. Обычная беседа с врачом-кардиологом: на что жалуетесь, когда начались боли в сердце, когда появилась одышка, какие цифры артериального давления. Врач интересуется, как питаюсь, много ли потребляю соли. Сам он, несмотря на молодой возраст, имеет довольно приличный животик – наверное, не слишком подумывает о собственной диете...

Медсестра ловко и быстро ставит внутривенную капельницу, меня на каталке везут в операционную. Впервые я попадаю на место своей работы в качестве пациента, да еще в горизонтальном положении. Хирург просит поднять правую руку и начинает обрабатывать кожу раствором йода.

Еще лет сорок назад методика коронарографии казалась почти фантастикой, сопоставимой разве что с высадкой на Марсе. Но прогресс в медицине наступает стремительно, сегодня

это довольно рутинное диагностическое исследование, которое проводят в любой крупной областной или городской больнице. Через артерию на запястье или в паху вводят гибкий катетер, который под визуальным контролем на экране монитора проводят до сердца. Затем в катетер вводят контрастное вещество, заполняющее коронарные сосуды. При этом на компьютере прекрасно видно, какие сосуды сердца проходимы, а какие сужены или забиты атеросклеротическими бляшками. Вся процедура занимает от силы минут тридцать или сорок и позволяет с максимальной точностью диагностировать степень поражения коронарных сосудов и решать вопрос о дальнейшей врачебной тактике.

Нормальную работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам, названным коронарными, поскольку они подобно короне венчают сердце сверху. Отходящие от них ветви напоминают гирлянду. Слева располагаются ствол левой коронарной артерии и ее ветви – передняя межжелудочковая и огибающая. Справа располагается правая коронарная артерия, основная ветвь которой проходит вдоль правого предсердия, а краевая ветвь – по передне-боковой поверхности правого желудочка. С противоположной стороны сердца находится задняя межжелудочковая ветвь правой коронарной артерии.

Диаметр просвета главных коронарных артерий у взрослых составляет примерно 3-4,5 мм. Стенка артерии состоит из трех слоев. Коронарные артерии образуют коридоры, по которым проходит кровь, обеспечивающая сердце кислородом и питанием.

Я смотрю на хирурга и пытаюсь подшутить над своим необычным для анестезиолога положением. Однако он явно не склонен к шуткам: «У вас полностью закрыта правая коронарная артерия и две трети левой. Сердце работает на пределе. Удивляюсь, что у вас до сих пор не было инфарктов. Надо думать о большой операции, стентирование в таких запущенных случаях уже ничего не дает».

Ранку на запястье туго перевязывают, и я отправляюсь на каталке обратно в предоперационный блок, где мне предстоит еще пробыть около трех часов и выпить две бутылки минеральной воды, чтобы скорее вывести контраст из организма. Времени для размышлений более чем достаточно. Впрочем, думай – не думай, а приговор уже вынесен: мне предстоит операция на сердце – аортокоронарное шунтирование. Хорошо, хоть жена – сама реаниматолог, не надо тратить лишних слов на объяснение очевидного...

26 июня. Не знаю, как бы я сам смог практически решить вопрос о госпитализации, но жена, взяв результаты коронарографии и всевозможные выписки и документы, отправи-

лась в отдел высокотехнологичных методов лечения Минздрава, чтобы получить направление на операцию в кардиоцентр. Такое направление называется квотой, которая дает право на бесплатное лечение. Возможен и коммерческий вариант, когда больной самостоятельно оплачивает операцию и проводимое лечение. Надо ли говорить, что стоит это очень и очень недешево!

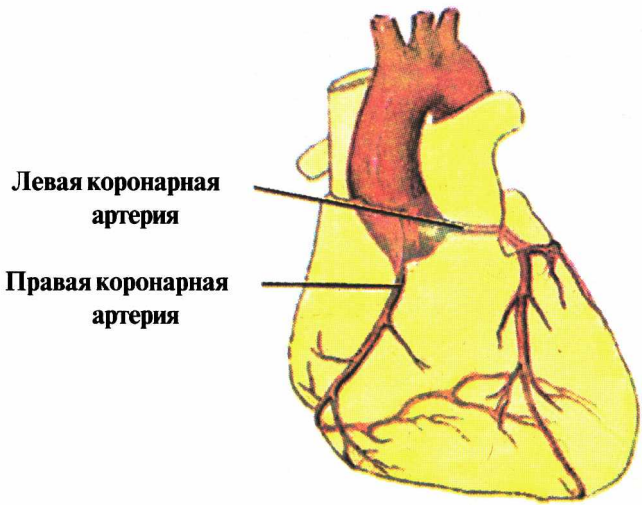


Схема коронарного кровоснабжения сердца человека.

27 июня. Спал плохо и проснулся рано. После завтрака решил прогуляться по Измайловскому вернисажу, куда хожу каждую субботу уже много лет. Погода хорошая, люди гуляют, смеются, а мне в голову лезут только мрачные мысли. Встретил множество знакомых. Поговорил с Мишей Панкратовым, которому поставили аортальные шунты еще года три назад. Ободряет, говорит, что после операции стал чувствовать себя лет на десять моложе, боли в сердце совсем прошли. Дай Бог! На обратном пути через каждые 300-400 метров принимал нитроглицерин. В трамвае, когда сел, немного отдышался. Дома сразу лег в постель. Скорее бы все решилось.

29 июня. Продолжается хождение по мукам – бесконечные подписи чиновников, необходимые для получения кво-

ты. Раньше подобные вопросы решались проще: был конкретный больной, с которым занимались врачи. Если они по каким-то причинам не могли вылечить или оперировать его сами, то отправляли на консультацию или лечение в специализированный институт. Впрочем, раньше подобные сложные операции практически и не делали.

После обеда только собрался прилечь отдохнуть, как раздался звонок телефона: жена радостно оповестила меня – квота получена, как только будет место, меня госпитализируют.

1 июля. Поехал с утра в Елоховский собор, там крестили в позапрошлом веке мою бабку, а еще раньше – Александра Сергеевича Пушкина. До метро раньше с рюкзаком и байдаркой за плечами добегал за пять-семь минут, а сегодня еле доковылял за полчаса. Прошел мимо школы, куда в первый раз в первый класс пошел более полувека назад. Даже не верится, что это все происходило когда-то со мной – пожилым, больным человеком.

В храме успокоился. Батюшка благословил на операцию, улыбнулся, когда услышал, что речь идет о шунтировании – может, сам прошел через это. Сказал, чтобы шел, как он выразился, «на испытание» спокойно, с молитвой.

2 июля. Встал в 6 часов утра. Побрился, позавтракал. Приехал сын, и на машине мы отправились в путь. Приехали в приемное отделение кардиоцентра первыми, но за нами быстро выстроился хвост желающих попасть в больницу. Как и в любой очереди, немедленно вспыхнула перебранка, кто пойдет первым. Поражаюсь на людей: казалось бы, здесь, как в песне, до смерти четыре шага, а они спорят о лидерстве...

Переоделся, взял вещи, и санитарка повела меня в хирургическое отделение. Работают оперативно: сразу направили снимать электрокардиограмму, взяли анализы крови, и только после этого я направился в свою палату. Когда вошел, то увидел полулежащего на кровати немолодого худощавого человека, который с озабоченным видом старательно надувал детский пляжный мячик с нарисованными смешными зверушками. Для человека, далекого от медицины, подобное занятие, вероятно, показалось бы диким и нелепым в больничной палате и заставило усомниться в здравом рассудке такого затейника, но я как врач-анестезиолог хорошо знал, что такие упражнения позволяют лучше разрабатывать легкие после

операции, препятствуют появлению послеоперационных пневмоний и ателектазов («слипания» участков ткани легких).

Человек тщательно закупорил пробкой надутый шар и внимательно посмотрел на меня. Я представился. Оказалось, что мой сосед – обладатель довольно редкого имени и совершенно уникального отчества: Лев Вольфрамович. Он всего четыре дня назад перенес шунтирование и теперь мужественно старался быстрее вернуться в строй. Несмотря на слабость и недомогание, Вольфрамович оказался человеком уживчивым и контактным. Пожалуй, единственной его слабостью оказалась постоянная боязнь простудиться, и, несмотря на отчаянную духоту, окна в палате были плотно закрыты. Поэтому большую часть дня я провел в больничном коридоре, где было прохладно и можно было наблюдать за больничной жизнью глазами не врача, а пациента.

Вот на моих глазах разыгрывается сценка из служебного романа – клинический ординатор уже раз шесть подходит к медицинскому посту, где сидит молоденькая и хорошенькая медсестра. Несколько слов, и он, радостный, уже несется куда-то по коридору, размахивая полами белого халата. Молодого врача всегда подстерегает опасность жениться на сокурснице, медсестре или своей пациентке.

Уже к концу рабочего дня пришла врач-кардиолог, которая будет меня готовить к операции и вести после нее. Ольга Юрьевна оказалась женщиной строгой, внимательной, умеющей рассуждать и делать выводы, то есть, говоря профессиональным языком, обладающая клиническим мышлением. Как в любой сфере интеллектуальной деятельности, среди медиков встречаются люди, поднимающиеся над средним уровнем своих коллег благодаря интеллектуальным, творческим способностям, умению видеть то, что недоступно другим. В таком случае принято говорить, что у врача хорошо развито клиническое мышление. О.Ю. – из их числа, к тому же ей нельзя отказать в остром и едком уме и, что встречается много реже, в умении ценить шутки других.

Побеседовав со мной, она сказала, что подготовка к операции займет около недели. Однако после разговора с заведующим отделением она пришла в палату с известием, что операция назначена через два дня. Видно, мои дела не слишком хороши, коль хирурги так торопятся взяться за скальпель.

3 июля. Весь день на различных исследованиях и консультациях специалистов. В перерывах между визитами во врачебные кабинеты меня навещали жена, дети, друзья. Не люблю я эти посещения. Порой не видишь людей по нескольку месяцев, а стоит попасть на больничную койку, как все спешат тебя посетить, торопясь то ли отдать долг дружбы, то ли попрощаться с тобой... Впрочем, на этот раз визиты были оправданны: к операции надо приготовить много самых разных вещей, о которых заранее даже не подозреваешь.

Каждому отправляющемуся на операционный стол рекомендуется иметь такой «джентльменский» набор.

Бандаж по объему груди, чтобы в послеоперационном периоде лучше стягивались края операционной раны.

Детский пляжный мячик, который надувал Лев Вольфрамович.

Две бутылки минеральной воды без газа.

Два лимона.

Два простых термометра или один электронный (этот, хоть и стоил в десять раз дороже, ни разу так и не показал настоящей температуры моего израненного тела).

Две упаковки сухих бумажных салфеток и одну упаковку – влажных.

Одноразовые бритвенные станки в числе 10 штук. Такое количество предметов парикмахерского обихода объяснялось тем, что каждый оперируемый брился целиком, начиная ниже головы и до ног. При этом борода не возбранялась.

Бутылка шампуня и бутылка водки. Причем, как подчеркивалось в инструкции, водка могла быть любого качества.

Естественно, что последний пункт списка вызвал живейшее негодование у моей супруги и самые разные домыслы друзей: некоторые предполагали, что напиток необходим хирургам перед операцией «для храбрости», другие считали, что

выпить, перед тем как лечь на операционный стол, лучше самому пациенту. На самом деле все объясняется много проще: водку смешивают с шампунем и полученным коктейлем протирают спину, руки, ноги больного. Правда, я отчего-то избежал подобной процедуры. Может быть, моя «Анисовая» действительно пошла на иные цели?

Вечером ждали новые испытания. Вначале я «наголо» побрил свое тело от подбородка до пяток, а затем миловидная медсестра безжалостно уложила меня на жесткую койку и поставила клизму. В утешение я получил снотворную таблетку и пожелания спокойной ночи.

4 июля. Утро солнечное и жаркое. В половине девятого за мной приходят две медсестры. Вновь на каталке отправляюсь в операционную. Здесь прохладно и тихо. Анестезиолог предупреждает, что мне сделают укол и я скоро усну. Сколько раз я сам говорил своим пациентам эти слова!

Последний вдох, и на меня наплывает темнота. Никаких ощущений, никаких видений или воспоминаний. Черный квадрат, словно на картине Малевича. Меня нет, но я чувствую, что существую, что жизнь не оставила меня...

Целая бригада хирургов, анестезиологов, специалистов по искусственному кровообращению, операционные сестры и сестры-анестезистки более шести часов работают над моим обездвиженным телом: вскрывают мою грудную клетку, трогают сердце, заставляют его остановиться, тончайшими швами сшивают сосуды, прогоняют кровь через аппарат искусственного кровообращения, электрическим разрядом заставляют сердце вновь забиться, заработать.

Суть аорто-коронарного шунтирования состоит в создании обходных путей кровоснабжения сердечной мышцы — шунтов, минуя пораженные атеросклерозом коронарные артерии. Называется такой обходной путь анастомозом и чаще всего представляет собой вену самого же пациента, взятую из-под кожи бедра. Один конец вены вшивается в аорту, второй — в коронарную артерию ниже места сужения (закупорки).

Сегодня аорто-коронарное шунтирование (АКШ) – общепринятый хирургический способ лечения ишемической болезни сердца. Техника операции разработана настолько, что можно говорить о технологическом поточном методе.

Разрез, обеспечивающий доступ к сердцу, обычно выполняется по середине грудной клетки, он проходит по средней линии грудины. Дополнительные разрезы делаются на ногах, где хирурги вырезают участок подкожной вены, который будет использован для шунтирования.

По данным статистики, шунт, сделанный из подкожной вены бедра или голени, не подвергается закупорке на протяжении года в 80-90% случаев и на протяжении 10 лет – в 65% случаев. Внутренняя грудная артерия (грудная стенка) исправно служит в течение года в 98% случаев и в течение 10 лет – в 90% случаев. Лучевая артерия (предплечье) безотказно работает в течение года в 93,5 % случаев и в течение 5 лет – в 83% случаев.

Вены с ног выбираются не случайно. Дело в том, что вены ног обычно бывают относительно «чистыми», не пораженными атеросклерозом. Кроме того, после иссечения отрезка вены с ноги обычно не возникает никаких проблем с заживлением раны, отеками стопы или болями при хождении. Конечно, в первое время после операции нога может беспокоить, ныть, особенно при ходьбе или длительном стоянии. Но со временем это неудобство проходит, и больной чувствует себя совершенно нормально.

Кроме вен с ног для шунтирования используются внутренняя грудная и лучевая артерии, которые обеспечивают еще более полноценное и долговечное функционирование шунта. Внутренняя грудная артерия берется из-под грудины. Необходимый диаметр и отсутствие атеросклеротического поражения определяется при проведении коронарографии.

Во время установления шунта хирург «останавливает» сердце и подшивает взятую с ноги вену к коронарной артерии ниже места ее сужения. Противоположный конец вены пришивается к аорте. В этот период для осуществления искусственного кровообращения к сердцу присоединяются

канюли, которые соединяются с аппаратом искусственного кровообращения, где происходит газообмен, кровь насыщается кислородом и далее по трубкам доставляется пациенту. После того как анастамоз наложен, электрическим импульсом восстанавливается сердечная деятельность. Обычно производят шунтирование сразу нескольких коронарных артерий, что занимает от трех до шести часов.

Аорто-коронарное шунтирование в свое время перенесли Президент России Б.Н. Ельцин, Президент Азербайджана Гейдар Алиев, экс-президент США Билл Клинтон, премьер-министр В.С. Черномырдин, рок-звезда Борис Гребенщиков и многие-многие другие, знаменитые и не слишком знаменитые личности. А вот певец Муслим Магомаев от операции отказался – вскоре его не стало...

4 июля, вечер. Кто-то позвал меня по имени и сказал: «Откройте глаза, операция окончена». Вспышка яркого света, белый потолок, на меня смотрит красивое женское лицо – восточные глаза, оливковая кожа, из-под белой шапочки – непокорная прядь темных волос. Доктор-реаниматолог с почти набоковским именем Лола.

Врач настойчиво требует, чтобы я пожал руку, поднял ногу, покашлял. Вот тут-то я и понял, что должны были думать обо мне мои пациенты. Никогда в жизни я не испытывал таких мучений, которые получил от интубационной трубки, стоящей в дыхательном горле.

Через интубационную пластиковую трубку с манжетой в легкие больного из аппарата искусственной вентиляции легких (ИВЛ) поступает смесь кислорода с закисью азота или каким-нибудь анестезирующим газом (эфиром, фторотаном, пентраном и др.). Обычно анестезиологи после небольших операций стараются удалить ее из трахеи «с последним швом», который накладывает хирург, как только больной восстанавливает самостоятельное дыхание и приходит в сознание. Иное дело операции на сердце, легких или связанные с массивной кровопотерей. В таких ситуациях больной может оставаться на ИВЛ несколько дней.

Наверное, знаменитый на весь мир мим Марсель Марсо не вкладывал в свои пантомимы большего вдохновения, чем я, пытаясь убедить доктора Лолу поскорее экстубировать меня, удалить интубационную трубку. К моему счастью, она оказалась не только красивой, но и умной девушкой – вскоре я смог вздохнуть полной грудью. Стоп! Никакой полной груди, никакого глубокого вздоха я сделать вначале просто не мог – боль железным обручем сковала грудную клетку, дренажи, повязки, жуткая слабость – все, казалось бы, против меня. Но я чувствую, думаю, хочу пить – а значит, я живу. Это не так уж и мало!

Сейчас ночь – за окнами темно. В центре реанимационного зала – стол с монитором, за которым сидит дежурная медсестра, справа лежит мой сосед Виктор, которого тоже уже успели экстубировать, слева – еще «на трубке» – другой оперированный больной.

Никогда не думал, какой долгой может оказаться ночь – шесть часов, 360 минут, 21600 секунд, каждая из которых до краев наполнена физической мукой, слабостью, ощущением своей беспомощности. Иногда сестра делает обезболивающий укол, и я проваливаюсь в сон. Потом снова электрический свет ламп, белый потолок и стены, усталые лица врачей и сестер.

5 июля. Вторые сутки пребывания в реанимационном отделении. Так полагается по принятой методике ведения послеоперационных больных, перенесших шунтирование. Утром проходит короткая планерка, которую проводит академик Акчурин. Дежурные докладывают о прошедшей ночи, состоянии больных. Потом начинаются бесконечные процедуры и исследования. Несколько раз снимают ЭКГ, делают рентгенограмму легких, берут анализы. В катетер, который стоит в яремной вене, капают растворы, вводят антибиотики, антиаритмические средства. От меня во все стороны тянутся всевозможные датчики, трубки и трубочки, а главное, катетер из мочевого пузыря. Конечно, во время долгой и сложной хирургической операции без него не обойтись, но сейчас я вполне мог бы самосто-

ятельно пользоваться уткой, а теперь уретрит или простатит мне обеспечен.

После полудня хирург удаляет дренажные трубки из грудной клетки, дышать стало легче. Температура к вечеру повышается почти до 38^0, что, впрочем, неудивительно после такой операции.

6 июля. Наконец-то я в своей палате! Удивительно, как быстро меняется в больнице психология человека: еще дня три назад эта двухместная палата, с туалетом, душем, телевизором, казалась мне душной и тесной камерой, а сегодня я воспринимаю ее своим родным домом, в который вернулся после трудного пути. Вольфрамыча уже выписали, вместо него лежит мужик, переведенный из реанимации накануне. Вскоре пришла жена. Очевидно, видок у меня совсем не голливудский – она побледнела, в глазах появились слезы. Но мужественно ухаживала за мной весь день и осталась на ночь «внештатной» сиделкой: давала попить, помогала садиться, поправляла подушки.

Пытаюсь оценить свое нынешнее состояние. На первый план выходит страшная слабость: даже поднять руку и то тяжело. При мысли о туалете становится не по себе: мучают страшные рези при мочеиспускании – начался, как я и ожидал, уретрит. На мониторе, находящемся над моей кроватью, – мерцательная аритмия, учащенное сердцебиение, но кардиолог успокоила, сказав, что в этом ничего страшного нет – правильный сердечный ритм восстановится дня через два. Зато давление, каким оно не было с молодости: 120/80 мм рт. ст., да и боли в операционной ране почти не беспокоят.

Регулярно надуваю шар, превозмогая слабость, встаю и начинаю потихоньку ходить – сначала по палате, а затем выхожу в коридор. Там уже, придерживаясь за стену, потихоньку передвигаюсь. Залеживаться в постели никак нельзя: в движении – жизнь. Судьба дает мне шанс вновь обрести здоровье, возможность полноценно жить. Дай Бог, чтобы этот шанс реализовался!

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ

Народное название – марьин корень. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Растет на северо-востоке европейской части страны, на Урале, в южных районах Сибири (до Байкала). Используются корни и трава, собранные в пору цветения, или только корни, выкопанные осенью. Растение содержит эфирные масла, крахмал, сахар, аскорбиновую кислоту, макро- и микроэлементы, дубильные и другие вещества. Целебное воздействие препаратов пиона – успокаивающее, снотворное, противосудорожное. В народной медицине корни употребляют при болезнях желудка, в том числе и при язвенной, при поносах, кровотечениях, а также при лихорадке, кашле, ревматизме, подагре, гипертонии, бессоннице, эпилепсии, туберкулезе кожи, гнойных заболеваниях ушей, эрозиях матки. В марьином корне найдено много хрома и стронция, что способствует использованию этого растения при опухолевых заболеваниях. Марьин корень используется также при лечении различных хронических заболеваний: женских болезней, диабета, атеросклероза, карбункулов и др. Спиртовую настойку лепестков (3 ст. ложки на 0,5 л водки, настаивают 20-30 дней) принимают по 1 ч. ложке 2-3 раза в день при эпилепсии, неврастении, параличе и др. Иногда используют марьин корень как средство против импотенции, нервных расстройств, при ломоте в костях, как тонизирующее средство. Настоем семян лечат цистит, моют голову для лучшего роста волос. Марьин корень дает хороший эффект при неврастении, бессоннице, вегето-сосудистых нарушениях. Усиливает лактацию, обладает антитоксическими свойствами.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО – ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Одно время растительное масло было у советских людей не в чести. Народ предпочитал сливочное. А кто готовил на постном масле – так это, считалось, от бедности. И лишь сейчас многие начинают сознавать, что растительное, постное масло – это вкусный, полезный и по-прежнему доступный продукт. Существует множество видов растительных масел, они широко используются в кулинарии всех стран, в диетическом питании, входят в состав многих лекарств и особенно полезны людям в возрасте.

Целебные свойства растительных масел были известны еще нашим далеким предкам, что подтверждается данными археологических раскопок на территориях Древнего Египта, Индии, Китая, Тибета, Греции и Рима. Множество рецептов на их основе для лечения самых различных заболеваний содержат индийские и тибетские медицинские трактаты. Да и в нашей народной медицине есть немало полезных рецептов. В конце публикации мы вспомним о них. А сейчас отметим, что специалисты-диетологи считают растительные масла важнейшим компонентом нашего рациона. Они – главные источники полиненасыщенных жирных кислот (линолиевой и линоленовой), которые поступают к нам с пищей. Потребность в них у человека даже выше, чем в некоторых известных витаминах. А дефицит жирных кислот может стать причиной многих серьезных заболеваний, таких, как рак, недуги сердца, гипертония, нарушения работы мозга. Эти кислоты участвуют в образовании клеточных мембран и оболочек нервных волокон. Они способны выводить холестерин и поддерживать стенки кровеносных сосудов в борьбе с атеросклерозом.

Из всех видов растительных масел российскому жителю ближе знакомо **масло подсолнечное**. Оно с начала XIX века стало у россиян, можно сказать, национальным продуктом. В те времена сливочное, коровье масло употреблялось лишь по праздникам, а в будни на столе верховодило подсолнечное. Именно подсолнечное масло чаще всего упоминается в народных рецептах. А выражение «на постном масле» доносит до нас вековое сожаление российских бедняков о недостижимости богатой и сытой жизни. Впрочем, они не сознавали тогда, какое на самом деле богатство содержится в замасленных бутылках!

Подсолнечное масло обладает многими полезными свойствами, содержит витамины: A, D, E. Витамин A обеспечивает приспособление глаз к свету, а его недостаток в организме приводит к шелушению кожи, сухости и ломкости волос. Витамин D влияет на обмен веществ. Витамин E стимулирует мышечную деятельность, тормозит развитие атеросклероза, оказывает противораковое действие.

Целебные свойства подсолнечного масла широко используются в народной медицине при лечении тромбофлебита, зубной боли, хронических заболеваний желудка, кишечника, печени и легких. Применяется оно и в косметических целях.

Еще 20-30 лет назад в нашей стране в продаже чаще всего можно было встретить только подсолнечное масло, которое, собственно, и называли и растительным, и постным (употребляемым в период церковных постов). Но постепенно круг начал расширяться: появились кукурузное масло, горчичное, льняное... Дефицитным долгое время оставалось импортное оливковое (прованское) масло, и уж совсем редко можно было встретить на прилавках масло арахисовое, кунжутное, пальмовое или соевое. Но со временем все эти виды масел стали более доступны. Вот далеко не полный перечень: абрикосовое, авокадное,

арахисовое, из виноградных, вишневых косточек, горчичное, из грецкого ореха, какао-масло, кедровое, кокосовое, конопляное, кофейное, кукурузное, кунжутное, льняное, маковое, миндальное, облепиховое, оливковое, ореховое, пальмовое, персиковое, пшеничное, рапсовое, рисовое, тыквенное, соевое, хлопковое. Многие из них обладают уникальными целебными свойствами. Рассмотрим некоторые из них.

Арахисовое масло получают из плодов земляного ореха (арахиса). Используют арахисовое масло для жарки (оно не дымит), в качестве приправы для салатов, для приготовления душистого теста. Арахис – любимая еда вегетарианцев и модниц, так как он быстро дает ощущение сытости. Масло арахиса улучшает память и помогает сосредоточить внимание.

Горчичное масло добывают из семян масляных сортов горчицы. Когда-то оно применялось только при царском дворе, считалось особым деликатесом. Заправленные им салаты дольше сохраняют свежесть. Любая выпечка на горчичном масле становится пышной и долго не черствеет. Это масло также прекрасно подходит для лечения желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и простудных заболеваний, оно хорошо согревает.

Кунжутное (сезамовое) масло. Наверное, многие помнят знаменитую фразу «Сезам, откройся» из сказки «Али-баба и сорок разбойников». Дело в том, что спелые стручки кунжута (сезама) при малейшем прикосновении с громким щелчком распахиваются. Кунжутное масло очень полезно: одна столовая ложка его повышает содержание кальция в организме втрое. В последнее время кунжутное масло используют для профилактики остеопороза: в нем много не только кальция, но и фосфора (строительных материалов костной ткани). Это масло часто используют также в качестве солнцезащитного средства.

Кукурузное масло – одно из самых полезных и доступных. Используется в хлебопекарной промышленности, для приготовления майонезов, заправки салатов, для жарки. Содержит большое количество «витамина молодости» (витамин Е), способствует укреплению иммунной системы, замедляет процессы старения в организме, понижает уровень холестерина, улучшает работу печени, кишечника, желчного пузыря, незаменимо при лечении «женских» и нервных болезней.

Льняное масло. По своей биологической ценности оно стоит на первом месте среди пищевых масел. В семени льна содержится 46 процентов витамина F, который для организма очень ценен. Употребление льняного масла снижает риск инсульта. В народной медицине его используют от глистов, изжоги, различных язв. Употребляя регулярно льняное масло, можно не опасаться таких тяжелых недугов, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и многих других.

Оливковое масло. Известно, что древнегреческие мужчины, желая увеличить сексуальную силу, утром натощак выпивали немного оливкового масла, заедая его ложкой свежего меда. А царица Клеопатра погружалась по утрам в ванну, наполненную оливковым маслом. Это масло по своему составу очень близко к естественной смазке кожи человека, а потому хорошо предохраняет ее от высыхания и образования морщин. Оно возрождает здоровье, замедляет процессы старения организма. В христианской церкви елей (на основе оливкового масла) используется в обрядах богослужения. Оливковое масло полезно для пищеварения, способствует заживлению язв, поврежденных тканей, ушибов и укусов насекомых.

Пальмовое масло укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую систему, незаменимо при сахарном диабете и атеросклерозе. Это масло восстанавливает зрение и защищает от многих заболеваний глаз, таких, как глаукома и катаракта. Пальмовое масло оказывает целебное воздействие на организм при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кожных заболеваниях и расширении вен. Оно способствует также полноценному и здоровому развитию детского организма.

Рапсовое масло по своим вкусовым и целебным свойствам практически не уступает благородному оливковому. Это масло широко используют для приготовления холодных блюд, маринадов, майонезов и соусов. А в Европе до сих пор врачи рекомендуют рапсовое масло как важнейший компонент диеты против атеросклероза.

Соевое масло получают из бобов сои. В древности его называли амброзией («пищей богов»), средством, укрепляющим жизненную силу и продлевающим молодость. Считается рекордсменом по количеству микроэлементов. Содержит рекордное количество витамина E_1, который способствует нормальному течению беременности и развитию плода, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и расстройства почек, помогает бороться со стрессами. Это ценнейший целебный продукт, который помогает сохранить красоту, здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.

Хлопковое масло особенно популярно в Средней Азии, его получают из семян хлопчатника. Рафинированное масло нередко употребляется в пищу в смеси с пальмовым. Специалисты предполагают, что желтый пигмент госсипол, содержащийся в семенах хлопчатника и хлопковом масле, может стать источником получения лекарственных препаратов для лечения СПИДа. Неочищенное хлопковое масло издревле применялось в народной медицине для лечения ожогов и кожных заболеваний.

***

А теперь, как и было обещано, несколько секретов и рецептов народной медицины.

– Острый перец, лук или чеснок гораздо проще употреблять в пищу, если предварительно залить их растительным маслом. Если же вы уже попробовали острый перец или сырую свеклу и во рту невыносимо жжет, возьмите на язык 1-2 ч. ложки растительного масла, постепенно смазывая им рот и горло; вскоре неприятное ощущение пройдет.

– Подсолнечное масло хорошо впитывает в себя запахи, делая дыхание более свежим. Полоскание рта небольшой порцией масла ослабляет запах лука, чеснока, кофе и даже алкоголя.

– Если вы занозили руку, можно капнуть 1-2 капли подсолнечного масла на кожу вокруг занозы и мягко втереть. По мере проникновения масла в кожу, она размягчится, и тогда извлечь занозу будет намного легче.

— Если приходится стирать белье без перчаток или делать ремонт без рукавиц, кожа рук становится вскоре сухой и морщинистой. Быстро восстановить ее можно не только дорогими кремами, но и обычным подсолнечным маслом: налейте его в ладони и потрите их друг о друга несколько минут. Вскоре масло впитается в кожу, и она быстро восстановится. (Этот рецепт популярен у маляров и штукатуров).

— При сухой коже головы полезно втирать в нее после мытья растительное масло: репейное, оливковое или очищенное подсолнечное. При выпадении волос можно приготовить простой состав, который укрепит корни волос и усилит их рост, даже в местах облысения. Вот его рецепт: мед — 3-5%, листья крапивы — 1-3%, лук репчатый — 1-3%, корень лопуха — 2-4%, остальное — очищенное подсолнечное масло.

— При сильном умственном напряжении втирание масла в кожу головы снимает напряжение, придает блеск волосам, улучшает сон, устраняет депрессию и поднимает настроение.

— Если у вас огрубела кожа, например, на коленях или на других частях тела, вам также поможет растительное масло (оливковое или касторовое), которое следует регулярно втирать в кожу перед сном.

— Суставные боли. На ночь в места болевых ощущений втирают касторовое масло, а сверху накладывают повязку из плотной ткани.

— При хронических запорах полезно за полчаса до каждого приема пищи употреблять по одной ст. ложке подсолнечного масла. Для предупреждения запоров рекомендуется также добавлять в пищу (каши, гарниры, салаты и т.п.) больше растительного масла.

— При ангинах подсолнечное масло смягчает горло и носоглотку, уменьшает боль в горле. Перед употреблением масло нужно хорошо прокипятить, затем добавить измельченный зубчик чеснока, настоять некоторое время и процедить. Этот состав можно использовать и для закапывания в нос. В течение дня повторите процедуру 3-4 раза.

Владимир КАРПИНСКИЙ.

ГОРЕЧАВКА желтая

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ

Высокое многолетнее травянистое растение с вертикальным многоглавым корневищем и отходящим от него ветвистым корнем. Корневая система достигает глубины 1 м и более. Корни снаружи темно-бурые, внутри желтые. На первых годах жизни растение дает только прикорневую розетку листьев, а на 3-4-м годах развивает стебель и зацветает. В дальнейшем цветет ежегодно. Горечавка желтая в диком виде произрастает на юге России, в Западной Украине и в Закарпатье. Встречается на высокогорных субальпийских лугах и в верхней лесной зоне, в еловом редколесье на высоте 1200-2000 м в Альпах и Карпатах. Культивируется в Московской, Ленинградской областях. В качестве лекарственного сырья используют корневище и корень горечавки. Корни и корневища выкапывают на 3-4-м году жизни растения. Заготавливают корневища с корнями осенью после отмирания надземных частей. Выкапывают их лопатами, отряхивая землю, обрезают ножами надземные части и быстро промывают в холодной воде. Затем толстые корневища и корни разрезают на куски, расщепляют вдоль, а также удаляют гнилые и поврежденные участки. Сушат сырье немедленно на чердаках под железной крышей, расстилая тонким слоем (2-3 см) на ткани или решетах или лучше в сушилках при температуре 50-60°С. Срок хранения – до 5 лет. В народной медицине корень горечавки используется для возбуждения аппетита, как желчегонное и при подагре. Употребляют горечавку также при расстройствах пищеварения. Подробнее о растении и его целебных свойствах читайте на стр. 59-61.

ГОРЕЧАВКА – ОТ ИЗЖОГИ ТРАВКА

Хочу рассказать о траве, которая желудок лечит. Трава эта – горечавка. Названа так потому, что целебный ее корень, а также листья очень горьки на вкус. А еще одно из народных названий растения – «соколий перелет». Искать, дескать, надобно эту травушку там, где сокол летает: в полях, на степных просторах...

История эта давняя, рассказывал мне ее Петр Иванович, родственник. Вызвали как-то, еще в советское время, его, инженера, в областной центр на совещание. Уже когда прибыл на место, хватился: соду в саквояж положить забыл! А спасала она его регулярно – от изжоги. Это сейчас средств от такой напасти – хоть отбавляй. А в те времена... Самым употребляемым словом было «дефицит»: поди найди в продаже питьевую соду... Словом, явился мой родственник на совещание, так сказать, без страховки. Тут-то его как раз и скрутило – жжение, зуд в желудке. Сидит он, тихонько охает, в животе то и дело «рулады»... А пожилая соседка, как назло, косится, не одобряет, стало быть...

Она-то в итоге и помогла. В перерыве пригласила к себе домой, дала снадобье – не соду. Это был отвар горечавки. Выручила! Более того, спросила у Петра Ивановича адрес и спустя какое-то время прислала ему траву в количестве, достаточном для лечения. С помощью этой травки избавился мой родственник от изжоги окончательно.

Благотворное влияние этой травы на желудок известно с давних времен. В случаях отсутствия аппетита, при недостаточной секреции желудочного сока, вздутии кишечника, спазмах и вялости желудка, кишечника, при изжоге, болезнях печени и желчного пузыря горечавка шла в ход еще со времен

Гиппократа. Указания по ее применению содержатся в трудах Диоскорида и Плиния. Знаменитый древнеримский врач Гален лечил горечавкой ревматизм и подагру. В травнике Иеронима Бока (1557 г.) о горечавке сказано: «Наиболее употребляемый корень в Германии... Неизвестно лучшего желудочного лекарства, чем горечавка. Какая бы тяжесть ни чувствовалась в теле и желудке – она изгоняется горечавкой». Горечавка считалась одной из девяти магических трав, будто бы употребляемых ведьмами для своих полетов и превращений.

Горечавка (горчавка, горчанка, криживница, лихоманник, молочник) – многолетнее травянистое растение до метра высотой с крупными красивыми синими, голубыми или желтыми цветами. Латинское название – gentiana –дано растению по имени иллирийского царя Гентия (II век до н. э.), лечившего корнями этого растения чуму. Существует множество видов горечавки. Наиболее целебный – горечавка желтая. О ней и речь.

Для лечения чаще всего используют корневище. В составе растения – горькие гликозиды, прежде всего генциопикрин, жирные и эфирные масла, сахара, алкалоиды, в том числе генцианин, пектиновые и дубильные вещества, слизи, смолы, медь. А недавно обнаружена еще одна ценная горечь – амарогентин. При соблюдении дозировки никаких побочных действий горечавка не оказывает, однако лучше ею не пользоваться беременным женщинам, людям с высоким кровяным давлением и открытой язвой желудка. Но, повторяю, при запорах, метеоризме, изжоге лучше горечавки средства нет!

Рецепт: 1 ч. ложку измельченного корня горечавки заливают 1,5 стакана воды, кипятят 10 минут, настаивают час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1,5-2 месяца, перерыв – 2-3 недели, после чего курс лечения повторяется.

Вторым вашим защитником и спасателем при желудочных хворях может стать манжетка. Ее легко сразу узнать по красиво собранным в как бы кружевные манжеты листьям, где бриллиантами сверкают капельки росы, не высыхающие даже в жару. А сколько любовных названий дал народ этому растению! Аксютина трава, грудная, звездная, сороканедужная трава (от сорока недугов!), баранник, орлянка, гусиная

лапка, заячье пальтишко, камчужник, приворот-трава, росичка, росянка... Манжетка также издавна применяется против недугов климакса, при слишком тяжело протекающих менструациях, при назойливом кашле, для очищения организма, как средство против прыщей на лице. И конечно же поможет при всех нарушениях работы желудка.

Особо хочу обратиться к женщинам, которые вступили в климактерический период: если у вас плохое настроение, повышенная раздражительность, необъяснимая слабость, тревожный сон, нарушен обмен веществ, словом, жизнь не в радость – попейте настой из манжетки! Через один-два месяца вы станете совершенно другим человеком, а полненькие еще и чуть похудеют.

Беременным женщинам рекомендую регулярно пить чай из манжетки (лучше с боровой маткой) – он поможет родить здорового ребенка.

Манжетка способна избавить от гастрита, энтерита, колита, диареи, от отеков почечного и сердечного происхождения, поможет при пиелонефрите (с боровой маткой), цистите. Она не имеет противопоказаний, не производит побочных действий.

Рецепт: 1 ст. ложку измельченной манжетки залить 250 мл воды, довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды или через 1,5 часа после еды.

Еще один рецепт, который, полагаю, понравится многим: 30 г манжетки залить 1 л сухого виноградного вина, варить на водяной бане 30 минут (советую добавить еще 2 ст. ложки розмарина), остудить, процедить, принимать по 30 г 3 раза в день через 1,5 часа после еды. После 10 дней приема сделать недельный перерыв. Это поможет при болях в сердце, при водянке, бродильной и гнилостной диспепсии, при бронхитах, плевритах, туберкулезе, малокровии, при атеросклерозе, диабете, бессоннице.

Очень многое могут зеленые доктора. Почаще к ним обращайтесь!

Адрес: КЛИМОВОЙ Ольге Викторовне, 353440 Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт. До востребования.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

РЕЦЕПТЫ ОТ ПОДОШВЕННОЙ БОРОДАВКИ

Подскажите, как избавиться от бородавки на подошве. Я пыталась смазывать ногу какой-то мазью, срезала ее ножницами, но она каждый раз возникала снова.
Алевтина Сергеевна Бадич.
Омская обл., р/п Таврическое, интернат, кор. 2.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог высшей категории Владимир Иванович СУХОВ:

– Бородавки – вирусное заболевание кожи. Возбудитель передается при контакте с больным, через предметы, которыми он пользовался. Предрасполагающими факторами являются снижение иммунитета, повышенная потливость кожи кистей и подошв. Различают вульгарные, подошвенные, плоские и остроконечные бородавки. Вульгарные бородавки представляют собой единичные или множественные узелки диаметром от 3 до 10 мм, округлой формы, серовато-розового или желтоватого цвета, которые чаще появляются на кистях рук, подошвах, веках, шее.

Подошвенные бородавки представляют собой ограниченные плотные болезненные образования округлой формы с выраженными роговыми наслоениями или кратероподобные углубления. Локализуются они на стопах в области пяток или у основания головки плюсневой кости.

Для лечения бородавок широко используются электрокоагуляция (прижигание), замораживание жидким азотом, смазывания 0,5%-ной колхаминовой мазью, концентрированным раствором перекиси водорода, 8%-ной суспензией подофиллина в жидком парафине или коллодии, 20%-ной салициловой кислотой в смеси со свинцовым пластырем.

Но очень часто от бородавок удается избавиться с помощью простых и доступных народных средств. Например, можно воспользоваться соком, выжатым из свежесрезанной травы росянки круглолистной, смазывать им бородавки дважды в день – утром и вечером. Через 10 дней бородавки исчезнут.

Хорошо удаляются бородавки после того, как их смазать свежим соком молочая или нашатырным спиртом. Натереть бородавку чистым мелом (без примесей), сверху насыпать еще мела, завязать.

Сырую луковицу выдержать в уксусной эссенции или уксусе 2 часа и привязать ее на ночь к бородавке. Процедуру повторить несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

Два рецепта из арсенала старых врачей, которые часто использовали обычную соль в лечебных целях. 1 ст. ложку растолченной соли размешать в соке хрена, смочить ватный тампон, привязать на ночь к бородавке. Смешать: селитра – 1 часть, поваренная соль – 1 часть, водка – 8 частей. Смачивать бородавки 12 дней подряд. Смесь хранить в темном месте.

Подошвенную бородавку можно свести еще двумя способами. Натереть сырой картофель, положить на ночь полученную кашицу на вощеную бумагу и прибинтовать к ноге эластичным бинтом. Распарить ногу в горячей воде с содой и мылом. Осторожно соскоблить ороговевший верхний слой. Вытереть насухо. Положить на бородавку кусочек сырого мяса, прикрыть его куском клеенки и забинтовать. Повязку носить 3-4 дня, не снимая. Затем ногу вновь распарить в растворе мыла и соды. Бородавка легко сойдет.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАЕДЫ

Мой внук-второклассник страдает от заеды. Мы пробовали различные средства, но ранки в уголках рта сначала проходят, а потом появляются вновь. Что можно сделать для успешного излечения от заеды?
Наталья Петровна Кузнецова, г. Днепропетровск.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Владимир Александрович СТРЕЛЬЦОВ:

– Заеда, или ангулярный стоматит, – заболевание слизистой оболочки и кожи углов рта, вызываемое стрептококками (стрептококковая заеда) или дрожжеподобными грибками (дрожжевая, или кандидамикотическая, заеда). Возникновению этого недуга часто способствует недостаток витаминов группы В.

У детей причиной заеды нередко становится привычка облизывать губы или сосать большой палец руки. Чтобы отучить ребенка сосать палец или облизывать губы, в прежние времена намазывали палец ребенка горчицей или бинтовали его на ночь. Существовало поверье, будто цветки ромашки, липы и василька, положенные под подушку, избавляют малыша от этой вредной привычки.

У взрослых к неприятным проявлениям воспалительного процесса на губах могут привести кариозные зубы или неудобный зубной протез. Иногда причиной возникновения заеды становятся некачественная помада, косметические средства или зубная паста.

Стрептококковая заеда начинается с появления в углу рта пузырька (фликислотены) с вялой тонкой покрышкой, затем на месте пузыря образуется щелевидная ранка, покрывающаяся гнойно-кровянистой коркой. После ее удаления обнажается красная влажная легкокровоточащая поверхность с трещиной в центре. Спустя 1-2 часа заеда вновь покрывается коркой. Процесс может сопровождаться небольшой болезненностью при открывании рта.

Дрожжевая заеда может наблюдаться при длительном лечении антибиотиками или кортикостероидами, когда в углу рта появляется лаково-красная эрозия, покрытая легко снимающимся серовато-беловатым налетом. Заболевание нередко имеет хроническое рецидивирующее течение.

При заеде, вызванной недостаточностью витаминов группы В, больным необходимо увеличить прием поливитаминов (1-2 драже два раза в день). Следует помнить, что витамины группы В всасываются в кровь, проникая через биологичес-

ЛЮБИСТОК
лекарственный

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Это многолетнее травянистое растение достигает высоты 2 м. Имеет специфический запах. Район распространения – вся территория европейской части России и Украина. Цветет любисток лекарственный в июне-июле. Его можно выращивать как декоративное растение на клумбах, как пряность на огороде. В лекарственных целях используют листья (собирать их необходимо во время цветения), семена и 2-3-летние корни (собирают осенью). Это растение применяют как отхаркивающее, мочегонное, болеутоляющее, кровоздоравливающее и сердечное средство. Корень любистока – хорошее лекарство при болях, вызванных нарушением менструального цикла, истерии, нервных заболеваниях, болях желудка и кишок, при лихорадке. Помогает при болезни почек, особенно при водянке, воспалении легких, заболеваниях сердца, при вздутии кишечника, вялой перистальтике, как облегчающее средство во время родов. А также при малокровии, при переполнении бронхов мокротой, как противоглистное средство. Полезно мыть голову при перхоти и выпадении волос. Свежие листья прикладывают к голове при головной боли. Противопоказан любисток лекарственный беременным и детям, а также при острых нефритах.

кие мембраны стенки тонкой кишки. Однако в кишечнике они могут быть разрушены под действием специфических ферментов, активность которых снижается в присутствии пищевых масс. Поэтому до еды, когда тонкая кишка пуста, они быстро покидают организм. Зато после еды создаются условия для более длительного пребывания витаминов в кишечнике, а следовательно, для более успешного поступления их в кровь. Участки болезненных эрозий на губах смазывают мазями, содержащими кортикостероиды.

При дрожжевой заеде показано смазывание пораженных участков 15-процентным раствором буры в глицерине, 1-2-процентными растворами аналиновых красителей, кремом ламизил. Местное лечение сочетается с приемом нистатина – по 2 таблетки два-три раза в день разжевать, не глотая.

ПОМОЖЕТ ЛИ РЮКЗАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУТУЛОСТИ?

В последние годы дети все больше времени проводят за компьютером, и в результате многие начинают сутулиться. Недавно заметила это и за своим внуком. Чтобы избавиться от сутулости, учителя советуют детям постоянно носить за спиной рюкзак или школьный ранец. Вот и в нашей школе дают такой совет. Купили внуку рюкзак, но что-то сутулость у него не уменьшается. А как считают специалисты, действительно ли рюкзак помогает?

Елена Кудрявцева, г. Балашиха Моск. обл.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Вы правильно подметили, что рюкзак за спиной – отнюдь не универсальное средство от сутулости, хотя во многих школах его почему-то усиленно пропагандируют. В последнее время на улицах довольно часто можно встретить школьников с большими рюкзаками, которые они не снимают даже в транспорте. Конечно, пассажиры ругаются: рюкзак мешает проходу, цепляет за одежду. Дети же отвечают, что так посоветовал учитель, и продолжают героически

нести рюкзак за спиной, несмотря ни на что. Но, к сожалению, помогает это далеко не всегда.

Когда-то, в давние годы, основной причиной сутулости была привычка горбиться. От нее действительно можно было избавиться, если время от времени вспоминать о правильной осанке. Роль такой «памятки» с успехом выполнял школьный ранец. Компьютеров еще не было, школьники сидели за специальными партами с наклонной поверхностью, и потому сутулость в большинстве случаев была небольшой.

Среди девочек еще 5-10 лет назад сутулость встречалась крайне редко. Возможно, потому, что родители постоянно напоминали: девочка должна быть стройной. В последние годы ситуация резко изменилась, и теперь в школе сутулых девочек ничуть не меньше, чем мальчиков. Многочасовое сидение за столом и компьютером – главный фактор, который перевесит любые попытки простой коррекции осанки. Значит, одними напоминаниями уже не обойтись, и нужны регулярные, правильные занятия.

Специалисты давно заметили, что гораздо проще рюкзака специальная система ремней, которая фиксирует плечи и грудную клетку в нужном положении. В дополнение к заплечным ремням в ней есть еще один ремень – через пояс. В результате получилась легкая конструкция, известная под названием «Пояс плечевой» – особый лечебный корсет, который продается в аптеках. Степень натяжения каждого ремня отдельно регулируется (на «липучках»), что позволяет учесть индивидуальные особенности каждого человека. Носить его можно под одеждой. В руководстве написано: «Эластичные ленты пояса удерживают плечи в правильном положении и отучают от привычки сутулиться. Ношение пояса вырабатывает условный рефлекс на повышение тонуса мышц спины и верхнего плечевого пояса, в результате чего формируется красивая и правильная осанка».

Действительно, в некоторых случаях «Пояс плечевой» помогает. Но способен ли он решить проблему сутулости? Достаточно ли для исправления осанки просто зафиксировать спину и плечи в правильном положении? (В руководстве советуют детям носить пояс ежедневно от 8 до 12 часов, а взрослым – весь день! И так в среднем 1-3 месяца).

Оказывается, все не так просто, и долгая фиксация таким корсетом имеет серьезный побочный эффект – может развить-

ся тугоподвижность мышц плечевого пояса. Дело в том, что правильная осанка – это динамическое равновесие мышц – сгибателей и разгибателей спины. Поэтому нужна еще и динамика, а значит, без движений и двигательной гимнастики тут не обойтись. Вот пример одного из простых упражнений.

«Кошка – собака». Удобно расположитесь на полу, на коврике. Встаньте на четвереньки с опорой на колени и прямые руки. На выдохе выгибайте спину вверх, голову опустите («кошка»), а на вдохе прогнитесь в спине, поднимая голову («собака»). Повторите несколько раз, правильно сочетая движение с дыханием. Это упражнение можно выполнять и стоя, опираясь руками в стенку.

В практике йоги уже много столетий назад найдено решение проблемы прямой осанки. Требуется гармоничное сочетание противоположных поз и движений с наклоном и прогибом в спине. Только в этом случае через несколько занятий мышцы спины окрепнут, и организм сам найдет «золотую середину», войдет в равновесие между наклоном и прогибом, то есть выстроит правильную осанку, свободную от напряжений и усилий. Но как в обычных условиях уравновесить длительное сидение за компьютером?

Нужно развивать мышцы, разгибающие спину, чтобы появился противовес. Именно это даст равновесие и правильную осанку. Кстати, можно использовать и рюкзак, привычный многим школьникам, только носить его нужно по-другому. Ведь что происходит, когда мы несем рюкзак за спиной? Мы вынуждены наклоняться вперед, тренируя мышцы, которые сгибают спину в сутулое положение! А нам требуется ее распрямить. Поэтому **рюкзак нужно перевесить наоборот** – спереди, перед собой, и тогда тренировку получат именно мышцы-разгибатели! Никаких дополнительных усилий не требуется, так как мышцы спины тренируются просто за счет удержания веса.

Поэтому школьникам можно посоветовать подражать не туристам с рюкзаком за спиной, а летчикам и парашютистам, которые одевают свой рюкзак (запасной парашют) спереди, перед грудью. Носить его нужно не меньше, чем дети проводят за столом и компьютером. Кстати, этот метод помогает и взрослым.

Если нет рюкзака – тоже не беда. Подойдет любая сумка, которую носят через плечо. Кладем в нее груз (для начала –

пару книг) и надеваем сумку на шею так, чтобы работала в основном спина. Помним и о том, что жесткая фиксация неполезна, поэтому с подвешенным грузом продолжаем ходить и даже наклоняться, выполняя простые движения. Когда спина окрепнет, в качестве груза можно использовать гантели или большую пластиковую бутылку с водой.

Важно начать заниматься как можно раньше, и тогда своевременное предупреждение сутулости избавит ребенка от искривления позвоночника и многих заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, связанных с неправильной осанкой.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Я уже далеко не молод, и заниматься спортом, увы, не могу. Но слышал, что болеть за любимую команду так же полезно, как самому участвовать в турнире. Будто бы в это время у фанатов сгорают лишние калории, улучшается работа сердца, нормализуется давление. Так ли это? Могу ли я укрепить свое здоровье, переживая за любимую команду?

Иван Петрович Сидоров, г. Липецк.

Нашему читателю отвечает спортивный врач высшей категории Лев Сергеевич МАРКИН:

– Боюсь, вас не обрадует мой ответ. Может, лишние калории у фанатов и сгорают, но давление не нормализуется, а повышается, сердцебиение учащается.

Дело в том, что острые ситуации, возникающие на игровом поле, могут вызвать у болельщиков, сидящих на трибуне или перед телевизором, учащение пульса до 160 ударов в минуту и подъем артериального давления до 240 мм рт. ст. Это колоссальная нагрузка даже для спортсмена, а для обычного человека она может стать роковой. Кроме того, адреналин и другие гормоны стресса, в большом количестве поступающие в кровь, не расходуются на мышечную работу, как у игроков, а «бьют» по сосудам и сердцу. Именно этим объясняется свирепствующая во всем мире после захватывающих матчей «эпидемия» гипертонических кризов,

кровоизлияний в мозг и инфарктов миокарда среди пассивных любителей спорта.

Так что поберегите себя: переживая за любимую команду, соблюдайте чувство меры, контролируйте свои эмоции.

ПРИВИВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ПРИВИВАТЬСЯ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...

Уже не один год существуют прививки против гриппа, и столько же времени идет спор между сторонниками и противниками вакцинации. Пожалуйста, внесите ясность в этот, может, вам покажется и простой, но очень важный для всех, а особенно людей пожилых, вопрос.

Ирина Сергеевна Лобова, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Наталия Сергеевна БУШЕВА:

– Действительно, спор между сторонниками и противниками вакцинации длится не первый год. Только на стороне первых – факты и миллионы спасенных, например, от оспы, полиомиелита и того же гриппа жизней. На стороне вторых – фанатическое неприятие и тоже факты ... отдельных аллергических реакций на прививки.

Врачи и не отрицают, что они возможны. Например, у тех, кто страдает аллергией на куриный белок. Им прививаться традиционными вакцинами нельзя. Или тем, кто на момент прививки болен ОРВИ с температурой или острой кишечной инфекцией. Им лучше неделю-другую воздержаться от прививки.

На все остальные страхи есть весьма аргументированный ответ. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), побочные эффекты от прививок (боль, покраснение, припухлость в месте укола, легкое недомогание и т.п.) сопоставимы по количеству с эффектами от плацебо и возникают примерно у 7-10 процентов привитых. Напомню, что это реакция скорее психологическая, чем физиологическая. Так уж устроен наш организм, что при помощи самовнушения можно как лечиться, так и заболеть. Другими

словами, у некоторых людей психика такая, что если они после укола ждут покраснения, припухлости, насморка и т.д., то они их и получают. Но это истинного эффекта прививки не отменяет.

Так что вопрос: прививаться или не прививаться – не стоит. Конечно, да. Другой вопрос гораздо важнее: чем прививаться, какую вакцину выбрать?

Создано уже четыре поколения вакцин. Их совершенствуют по принципу «снизить побочные эффекты, не утрачивая результата». В случае с гриппом это особенно важно – уж больно опасен сам вирус.

Первое поколение – вакцины, для производства которых используют в основном живой вирус. (Кто рос в 60-70-е годы прошлого столетия, помнит, как осенью в школе «вдували» в нос порошок противного вкуса). Иммунитет возникает самый надежный, но перечень противопоказаний большой: астма, заболевания легких и крови, ринит, беременность. Правда, в последнее время интерес к живым вакцинам растет даже в США, где традиционно их опасаются.

Вакцины второго поколения – «расщепленные» или сплит-вакцины. Они содержат тот же вирус, но уже не только убитый, а и «разрезанный» на части. Помимо фрагментов, которые и распознают клетки иммунной системы, в них немало прочих белков, которые для формирования иммунитета вовсе не нужны. А для организма это дополнительная нагрузка. Поэтому эти вакцины постепенно заменяются.

И, наконец, третье поколение – субъединичные вакцины. Для них от вируса берут меньше всего материала – только кусочки белков, которые наиболее вредоносны. Антигенная нагрузка еще меньше, значит, меньше и опасность побочных эффектов.

Сейчас в наших аптеках выбор вакцин от гриппа велик как никогда. Сплит-вакцины: французская «Ваксигрипп», немецкая «Бегривак»; субъединичные: голландская «Инфлювак», немецкая «Агриппал», швейцарская «Инфлексал», отечественные «Гриппол» и «Гриппол плюс»... Какую выбрать? Посоветуйтесь с врачом и своим кошельком. Будьте здоровы!

Анатомия болезни

Александр ТОЛСТИКОВ,
кандидат медицинских наук

ФОБИЯ – КОГДА У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Вспоминается давний случай из врачебной практики, когда ко мне, тогда молодому ординатору-хирургу, на прием пришел еще не старый, пышущий здоровьем человек, начавший с порога перечислять симптомы недуга, казалось бы, позволяющие тотчас написать на обложке истории болезни страшный диагноз – «рак». Помнится, я направил пациента на все мыслимые по тем временам исследования и назначил дату следующего визита. Но едва за ним закрылась дверь, как пожилая медсестра, сидевшая со мной на приеме, с улыбкой сказала: «Это наш старый знакомый, – и, заметив мой вопросительный взгляд, добавила: – Он страдает канцерофобией и считает, что у него рак. Но его много раз обследовали в больнице – он совершенно здоров...»

Конечно, еще на лекциях в институте нам рассказывали о навязчивых страхах – фобиях, которые способны испортить всю жизнь человеку. Кого-то, мол, пугают открытые пространства, другие, напротив, не могут зайти в тесную кабину лифта или вагон метро, третьи отказываются от романтических приключений, панически опасаясь малейшего риска заразиться венерической болезнью, или при малейшей простуде начинают подозревать у себя рак.

Но тогда студентам казалось, что подобные страхи – всего лишь несерьезное отклонение, не требующее особого внимания со стороны врачей и уж тем более какого-то особого лечения. Поговорил, мол, с пациентом, успокоил его, рассеял страхи – и все уладилось... Однако жизнь показала: дело обстоит намного серьезнее, и подчас фобия становится настоящей болезнью, ни спрятаться, ни уйти от которой человек не может. Именно поэтому современная медицина относит фобии к навязчивым состояниям – характерному признаку неврозов, психастении, различных психических недугов.

ФЕНОМЕН СТРАХА

Страх – обычная эмоциональная составляющая человеческой психики. Дети боятся темноты и злых волшебников, повзрослев, люди начинают опасаться безработицы, одиночества, безрадостной старости. Страх, так же, как и любовь или ненависть, неизменный источник вдохновения, из которого поэты и драматурги черпают сюжеты для своих шедевров... Именно благодаря тому, что человечество умело бояться и научилось преодолевать свои страхи, оно по сей день существует на этой планете.

Страхи испытывают все люди вне зависимости от их возраста или социального положения. Страх присущ как простым людям, так и великим. Причем подчас страх вызывает не настоящая опасность, угрожающая жизни, – хорошо известны случаи, когда у людей, отважно проявивших себя на войне, опасность показаться неловким в быту или сделаться предметом насмешек вызывает настоящий ужас.

Характерен трагикомичный случай, стоивший жизни знаменитому датскому астроному Тихо Браге (1546-1601 гг.), который, будучи записным дуэлянтом и задирой, чрезвычайно опасался выглядеть смешным в глазах окружающих. Боязнь переросла в настоящую фобию после одной из бесчисленных дуэлей, в которой ему отрубили нос. Однажды во время буйного застолья астроному, страдавшему к тому же аденомой предстательной железы, срочно понадобилось в туалет, но собутыльники принялись острить над ним. Тихо Браге из опасения показаться слабым решил потерпеть и не выходить из-за стола. В результате он умер от воспаления мочевого пузыря, спровоцированного алкоголем и задержкой мочеиспускания.

Вполне естественно, что медики уже давно обратили внимание на феномен страха, подчас становившийся причиной серьезных психических недугов. Про страхи как причины душевных заболеваний писал знаменитый врач эпохи Возрождения Феликс Платер (1537-1614 гг.). Французский психиатр Жан-Этьен Эскироль (1772-1840 гг.) назвал подобные состояния «болезнью сомнений». Российский ученый, профессор И.М. Балинский (1827-1902 гг.) утверждал, что общим для постоянных страхов является их чуждость созна-

нию, и предложил более точный русский термин «навязчивые состояния». В 1872 году немецкий психиатр Карл-Фридрих-Отто Вестфаль (1833-1890 гг.) подробно описал проявления агорафобии – боязни открытых пространств.

Абсолютно здоровый человек начинает испытывать ужас перед тем, как перейти площадь или широкую улицу, словно ему предстоит пройти по шаткому мостику над глубокой пропастью. Он дрожит, у него жар и неистово бьется сердце. Человеку кажется, что он прирос к земле и упадет, как только попытается от нее оторваться. Ему хочется одного: поскорее вернуться к себе домой. Вскоре выяснилось, что агорафобия лишь одна из разновидностей фобий – состояний страха и тревоги, имеющих одну и ту же неврогенную природу.

При клаустрофобии – боязни замкнутых пространств человек предпочитает обходить стороной музеи и театры, при акрофобии – боязни высоты – одним страшно лететь на самолете или пройти по мосту, другим даже подойти к окну. Существует и фобофобия – страх перед наступлением страха. Подобные состояния часто сопровождаются странными ритуалами. Например, прежде чем приступить к выполнению какого-либо дела, непременно нужно оглянуться и щелкнуть пальцами, после чего тревога на какое-то время улетучивается.

Фобия (от греческого слова – страх, ужас) – непреодолимая боязнь некоторых предметов, движений, действий, поступков, ситуаций. Перечислить все возможные виды таких страхов просто невозможно, вот только некоторые из наиболее распространенных: агорафобия – страх открытых пространств, акрофобия – боязнь высоты, антропофобия – боязнь толпы, клаустрофобия – страх закрытых помещений, монофобия – страх одиночества, оксифобия – боязнь острых предметов, нозофобии – страх заболеть тяжелой болезнью, например, раком (канцерофобия), инфарктом миокарда (кардиофобия), сифилисом (сифилофобия), СПИДом (СПИДофобия), танатофобия – страх смерти, эрейтофобия – страх покраснеть в присутствии людей.

РОСЯНКА круглолистная

Фото Argument / ЛОРИ

РОСЯНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Другие названия — солнечная трава, росичка. Небольшое (до 15 см высоты) многолетнее травянистое насекомоядное растение с распростертой на земле розеткой круглых, на длинных черешках, листьев, покрытых волосками, несущими по блестящей капельке клейкой жидкости. Распространена повсеместно в северных районах европейской части страны, растет на травяных и сфагновых болотах в лесной зоне Сибири часто вместе с другим аналогичным видом — росянкой длиннолистной, или английской, отличающейся формой листьев и более крупными цветками. Используют надземную часть растения, собираемую во время цветения (июнь-август). Растение богато многими ценными физиологически активными веществами, содержит антибиотик плюмбагин, подавляющий развитие патогенных грибков и бактерий. В народной медицине применяется при простудах, коклюше, фарингитах, бронхитах, заболеваниях легких, кровохарканье, хронической хрипоте, перемежающейся лихорадке, эпилепсии, артериосклерозе (1,5 ч. ложки сухой травы на 2 стакана кипятка, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день). Увеличение дозы (внимание!) может вызвать рвоту. Наружно свежий сок рекомендуют для лечения бородавок.

Парадоксальность фобий заключается в том, что люди, подверженные им, чаще всего прекрасно осознают бессмысленность своих страхов. Вестфаль писал о подобных состояниях, что они: «...появляются в сознании человека против и вопреки его желанию, при незатронутом в других отношениях интеллекте, их не удается устранить, они выступают на первый план, препятствуют нормальному течению представлений и нарушают его, больные всегда признают их болезненными, чуждыми их мыслям и пытаются оказать им сопротивление...»

Далеко не всегда навязчивые состояния свидетельствуют о каком-то психическом расстройстве, они могут встречаться и у вполне здоровых людей, например, каждому знакомо навязчивое повторение каких-либо слов-паразитов или постоянное напевание привязавшейся мелодии.

Вполне естественно, что мимо феномена фобии не могли пройти отец психоанализа Зигмунд Фрейд и его последователи. Для Фрейда любая фобия – результат неудовлетворенных сексуальных желаний. Вот как он раскрывал механизм агорафобии: мужчина возбуждается на улице при виде проходящих мимо него красивых женщин. Однако возбуждение подавляется, а в результате возникает беспокойство, подменяемое боязнью улицы.

Ученик Фрейда Отто Ранк (1884-1939 гг.) выдвинул теорию, согласно которой во время рождения каждый человек оказывается в ситуации, грозящей ему гибелью, что и становится причиной всех будущих страхов. «Индивидуум приходит в мир со страхом, и этот внутренний страх существует независимо от внешних угроз, сексуальной или другой природы», – писал ученый. Страх, по мнению О. Ранка, существует одинаково и перед жизнью, и перед смертью. Страх перед жизнью – это боязнь идти вперед, тревога, которая охватывает при необходимости создавать новое, одновременно перечеркивая привычное старое. Страх перед смертью – это боязнь потерять свою индивидуальность и независимость. Между этими двумя полюсами тревоги человек находится на

протяжении всей своей жизни. Но если здорового человека тревога заставляет напрячь силы и преодолеть ее, невротик не способен сохранить баланс между страхом перед жизнью и смертью.

Теории психоанализа, объясняющие страх, оказались благодатной почвой для возникновения художественного течения в искусстве, получившего название экзистенциализма (exsistentia – существование). Его последователи писали о безотчетном, метафизическом страхе-тоске, не известном животным, который обусловлен тем, что человек конечен и знает об этом.

Американский психиатр Гарри Стэк Салливан (1892-1949 гг.) считал, что разобраться в причинах, порождающих тревогу и страх, можно, только тщательно изучив отношения ребенка с ближайшими людьми. Так, между матерью и ребенком возникают особые эмоциональные отношения, которые Салливан называл эмпатией, то есть вчувствованием. Если ребенок растет боязливым, значит, что-то неладно в его отношениях с матерью. И дело не только в недостатке родительского внимания и материнской любви. Если мать боязлива, ребенок тоже становится пугливым. Это бывает так часто, что даже возникли предположения о том, что боязливость и страхи передаются по наследству, но всестороннего научного подтверждения эта гипотеза не получила.

КАК ПОБЕДИТЬ НЕДУГ

В попытке предотвратить мучительный страх больные стараются избегать ситуаций, провоцирующих его возникновение. Так, например, в автобусе они садятся ближе к водителю, в метро входят в первый вагон и стремятся занять место у окна или поближе к выходу. Часто такие больные выбирают

маршруты, где по пути встречаются медицинские учреждения или аптеки.

Обычно при фобиях критическое отношение к своему болезненному состоянию сохраняется. Только в момент аффекта человек действительно уверен, что «немедленно умрет от инфаркта», «погибнет от заражения крови» или «задохнется в кабине лифта». В это время отмечаются одышка, сердцебиение, тошнота, холодный пот, обмороки.

По данным американских исследователей из Калифорнийского университета страх перед открытыми пространствами (агорафобию) испытывает около 2,5-5,8 % населения, при этом чаще страдают женщины. Первые проявления агорафобии нередко относятся к детскому возрасту, когда они носят неопределенный характер. Появление постоянных симптомов болезни происходит в виде постепенного нарастания напряженности в определенных ситуациях и внезапного страха при нахождении на широкой площади, при переходе улицы, в толпе. Агорафобия нередко развивается у лиц с нарушениями вестибулярного аппарата, у которых при переходе через открытое пространство возникают головокружение и потеря равновесия.

Клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства – нередко возникает у шахтеров после обвалов, у подводников после аварий, а может возникнуть после долгого пребывания в кабине застрявшего лифта. Некоторые психиатры считают, что страх замкнутых пространств связан со страхом смерти и ужасом перед грядущим адом.

Часто такие больные обращаются к врачам спустя многие годы после начала заболевания, когда у них уже имеется целый «букет» различных фобий: страх выйти на улицу, страх передвижения на определенных видах транспорта, посещения магазинов, театров. В далеко зашедших случаях человек не рискует выходить из квартиры, предпочитая оставаться добровольным затворником.

Значительную группу фобий составляют так называемые социальные фобии, связанные с общественной жизнью. По данным Всемирной ассоциации психиатров, распространенность социальной фобии среди жителей развитых стран составляет до 16 процентов населения. Сюда относятся эрейтофобия (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений и страх познакомиться на улице с понравившейся девушкой. В ситуации, внушающей чувство страха, у таких больных нередко появляются дрожь, потливость, напряжение мышц, сухость во рту, чувство жара, холода, головная боль, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Однако в отличие от других навязчивых страхов больные социальными фобиями, как правило, активно стремятся преодолеть свой недуг.

Распространенной фобией является страх потерять привязанность любимого человека. В основе этого страха, как правило, лежит глубинная неуверенность в себе, прошлый негативный опыт. Так, брошенный супруг с особым страхом и ревностью следит за всеми своими последующими возлюбленными, памятуя былую семейную катастрофу.

Психиатрам часто приходится сталкиваться с нозофобией – страхом заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий. Недавние вспышки «птичьего» и «свиного» гриппа – наглядный пример такой массовой истерии.

Более 50 процентов больных с нозофобиями составляют пациенты с кардиофобией, которые обращаются к врачам с жалобами на боли в сердце, нарушения сердечного ритма. Дело доходит до того, что до 15 процентов пациентов, госпитализирующихся в кардиологические отделения, страда-

ют не истинной стенокардией или инфарктом миокарда, а кардиофобией. Такие больные испытывают чрезмерный страх за состояние своего сердца, постоянно прислушиваются к сердечным тонам, замечают все действительные и кажущиеся им перебои, часто подсчитывают пульс. Характерно постоянное ожидание смерти от внезапного разрыва сердца, инфаркта, инсульта. Беспокойство, подавленность, тревога, чрезмерное внимание к своему здоровью вынуждают больных повторно обращаться к врачам самых разных специальностей (к терапевтам, кардиологам, невропатологам), постоянно делать лабораторные исследования, годами принимать сердечные лекарства и регулярно вызывать «скорую помощь».

При канцерофобии (страх заболеть раком) больные пристально следят за своими ощущениями, любыми проявлениями, которые, как им кажется, могут свидетельствовать о наличии страшного диагноза. Их угнетает мысль об ожидаемых страданиях, беспомощности, мучительной смерти, они тревожны, подавлены, у них отмечается плохой сон и сниженный аппетит, ослабевают половое влечение, интерес к жизни.

Частым осложнением всех разновидностей фобий становится алкоголизм, когда люди начинают прибегать к горячительным напиткам в надежде заглушить тревогу и страх. Более того, стресс, провоцируемый различными видами социальных страхов, оказывается причиной тяжелейших депрессий, приводящих к суициду.

Так что былое студенческое пренебрежительное отношение к фобиям с годами сменилось у меня твердым убеждением: фобии – серьезные психогенные недуги, подчас способные стать причиной трагедии. А стало быть, их надо лечить.

Как правило, лечение фобий требует детального изучения всех проявлений заболевания, поскольку психические нарушения нередко связаны с отклонениями в работе внутренних органов человека. Часто внутренние болезни, о которых человек даже не подозревает, могут служить причиной серь-

езных фобий. Как обычные страхи, так и фобии способны вызывать заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни желудочно-кишечного тракта.

Основной принцип, которого придерживаются современные клиницисты, – индивидуальный подход и устойчивый доверительный контакт пациента с врачом, позволяющий найти оптимальный выход из создавшегося положения, чтобы лечение психического расстройства было эффективным и окончательным.

Как и многие другие неврогенные недуги, фобии успешно излечиваются методами психотерапии, гипнозом, физиотерапией. Врачи-психоневрологи утверждают, что нередко навязчивые страхи быстро исчезают, если удается сменить обстановку, в которой они порождены. Поэтому часто положительный эффект оказывает отдых на курорте, путешествие, поездка в другой город.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

При навязчивых состояниях издавна использовались средства народной медицины, которые помогают снять нервное напряжение, усталость, стресс, ощущение неуверенности и страха. Для лечения упадка сил, других проявлений депрессивного состояния в зеленой аптеке немало целительных рецептов.

1 ч. ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Выпить перед сном стакан горячего настоя.

1 ст. ложку измельченного корня валерианы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Необходимо помнить, что более двух месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта.

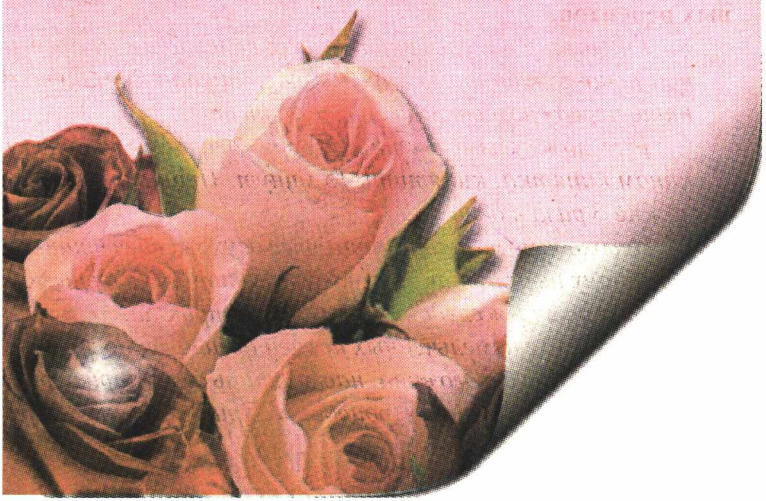
Взять 30 г измельченных корней дягиля лекарственного, залить 500 мл белого вина, настаивать сутки при периодическом взбалтывании. Процедить. Принимать по 1/2 рюмки два раза в день.

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- А я бы его и пригрела, и приголубила
- Отдохните от стрессов
- Советы внучки Владимира Мономаха
- Разбудите ваш кишечник
- Шелковые волосы
- Анекдот, да и только



Дорогие читательницы!

Сегодня мы поговорим о ситуации, которая стара как мир. Полюбив женатого мужчину, можно превратить свою жизнь в кошмар. Как разобраться девушке, принимающей ухаживания семейного человека, серьезны ли его намерения? Еще вчера, казалось бы, влюбленный партнер вдруг резко, без объяснений, обрывает отношения. Его подруга чувствует себя покинутой, терзается вопросами, почему он так поступил. Вот тут-то бы и задуматься: а стоило ли строить далеко идущие планы? Но, как известно, разумные мысли нас часто посещают с опозданием. Набравшись духу, девушка пытается возобновить встречи. И выясняется, что он и не собирался связывать себя обязательствами и уж тем более выслушивать претензии, вникать в ее проблемы. И что же — душевные страдания, слезы, опустошенность... Возможно, сегодняшнее письмо-исповедь молодой женщины сможет кого-то предостеречь от ошибок.

Разговор по душам

А Я БЫ ЕГО И ПРИГРЕЛА, И ПРИГОЛУБИЛА

«Сколько читаю ваш «Женский клуб» и не перестаю удивляться — почему-то замужние женщины о своей судьбе все плачут-плачут: то муж какой-то не такой — невнимательный, ленивый, неразговорчивый, то дети матерей не радуют. Постыдились бы самых дорогих людей ругать.

Я вот сижу вечерами в пустой квартире, мне не то чтобы поругать, а и пожалеть-то некого. А ведь я и молода, и собой хороша, и характер незлобный.

Ну где же он — мужчина, которым жена недовольна? Отпустите вы его! Я-то уж точно и сама счастливой стану, и он у меня будет радостным, ухоженным и обласканным. Ну что, жалко отдавать? Да вы же, женщины, штамп поставите и держите при себе мужа, как вещь, и воспитываете его то кнутом, то пряником. А поводок-то не отпускаете.

Сколько раз я пыталась построить семейное счастье, да только не везет мне – все женатые попадаются. Только не говорите мне надоевшее: «На чужом несчастье...» Ерунда все это. А вот ровесники мне неинтересны. Хороших быстро расхватали, а те, что остались – ни рыба, ни мясо. Скучно мне с ними. Я мечтаю о красивой романтической любви. Другое дело – мужчины постарше – мне казалось, они похожи на благородных рыцарей. Как красиво ухаживают...Но скоро я поняла: они ведь, женатые, любовь на стороне заводят, как говорится, на часок, а потом к жене бегут. Видно, жена, эта устаревшая фурия, в такой строгости держит, что он и любви-то боится, как пуганая ворона куста. Где же мне найти смелого, настоящего мужчину? А может, их и нет вовсе?

Вероника Д., Волгоград».

Есть, конечно. Только в вашем представлении «настоящий» – тот, кто семью и детей оставит, уйдет и не оглянется! Ох, как жаль мне вас, если такой «настоящий» заглянет к вам на огонек, да и останется. Не посчастливилось вам, дорогая Вероника, познать это прекрасное чувство – любовь – без примесей эгоизма и зависти. Не зря это высокое чувство называют даром Божьим. А дар нужно заслужить, уметь оценить и достойно принять. Я сейчас говорю не о любовной интрижке, а о настоящем глубоком чувстве. В вашем письме есть некая нетерпимость. Вы пишете: «Только не говорите мне избитое, что на чужом несчастье счастья не построишь».

Я вам отвечу так: «Да, не построишь!». Более того, ни ваше счастье, ни ваше благополучие не стоят ни одной детской слезинки или горькой слезы матери. Почитайте Достоевского, может быть, душа ваша и оттает. И еще скажу, их слезы обязательно вернутся к вам, но только семикратно. Таков неписаный вселенский закон, по которому сама жизнь вам отомстит! Если не дано вам полюбить любовью чистой, светлой, мне искренне жаль вас. Ведь как легко запутаться в серой паутине сомнительных встреч. Вам больно? Вы плачете, осознавая это? Не страшитесь признаться самой себе в личных неудачах.

Поверьте, дорогая Вероника, на вашем красивом лице написано: «Я боюсь, что не выйду замуж». А вы не бойтесь.

Идите по жизни смело, с гордо поднятой головой. И вас обязательно увидит тот, единственный, предназначенный свыше. Но прежде хотя бы мысленно повинитесь перед теми, чей семейный уют и покой вы пытались нарушить. В чей дом по ошибке, без приглашения пытались войти.

Не обвиняйте держательниц очага. Вы обижены на тех, у кого он есть. Но обида – плохой советчик. Природа так устроила женщину, что именно она не позволяет погасить домашний очаг. Когда придет ваше время и вы зажжете свой – тоже будете дорожить им. И так же, как и эти женщины, скажете: «Не отдам тебя никому. Вызову всех за тебя на войну!». Вам и невдомек – то, что вы называете «коротким поводком», есть привязанность, родство душ, дружба. А эти слагаемые, соединившись воедино, и называются любовью. Однако с годами в семье возникает свой дефицит: тепла, взаимопонимания, заботы, комплиментов. И этот дефицит мужчина пытается порой восполнить на стороне.

Но при этом мужчины в большей степени консерваторы, чем женщины. Они крайне редко бывают инициаторами развода. Уж если что-то сломалось в отношениях, то на развод подают чаще женщины. Мужчины – это заложено в их природе – иногда хотят пофлиртовать, развлечься, как они говорят, чтобы форму не потерять. Они без угрызения совести заводят легкие, ни к чему не обязывающие отношения, чтобы, по их выражению, чувства освежить, получить эмоциональный заряд. Однако, рассуждают мужчины, девушка должна быть загадочной и неприступной. Скучно обладать тем, что само плывет тебе в руки. Если вы решаетесь на сексуальные авантюры с «благородными рыцарями», то должны понимать, что и смотрят они на вас, как на сексуальный объект. Поэтому не удивляйтесь, что, едва успев вернуться на грешную землю, вы тут же услышите, как ваш влюбленный поклонник вкрадчивым голосом сообщит жене: совещание закончилось, и он скоро будет дома. А вам все еще будет казаться, что сама судьба подарила этот прекрасный вечер. И чтобы не разрушить собственные иллюзии, будете дорисовывать портрет, наделяя своего героя всевозможными добродетелями. А если

ваш любовный союз с одним из пленительных героев вдруг затянется, заключительная часть романа предопределена: женатые мужчины, как окольцованные птицы, рано или поздно улетают в родное гнездо. И чтобы загладить вину, одаривают жен цветами и подарками. И никогда не признаются в измене. И тут уж не жалеют красок, уверяя в вечной любви.

А жены, чтобы форму не потерять, не романы проходные заводят, а идут в салоны красоты и ощущают себя обновленными и молодыми. И новый облик жены, поверьте, мужья замечают. А вы, дорогая Вероника, хоть и называете замужних женщин «устаревшими...», а все-таки попусту растрачиваете время, поскольку боретесь с ветряными мельницами. Да, вроде бы и устаревшие конструкции – ветряные мельницы, но как гениально придуманы! Так могут ли они когда-нибудь потерять свою ценность? Для вашего душевного равновесия, Вероника, было бы лучше вообще не вступать в сражения с женами.

Судите сами, нужны ли вам такие эпизодические роли? А ведь вы отвели себе это амплуа по доброй воле, потому что боитесь остаться одинокой. Увы, любовь по заказу не рождается. Все надо выстрадать. Одиночество без любви – это не приговор, а лишь временная мера.

Жить в гармонии с природой

ОТДОХНИТЕ ОТ СТРЕССОВ

Напомню высказывание великого врача древности Гиппократа о том, что если дается какая-то болезнь, то одновременно посылается и средство от ее избавления. Порой самое простое. Иногда достаточно затратить минимум усилий, чтобы победить недуг, справиться с депрессией, ведь природа позаботилась о нашем совершенстве, одарив организм способностью в нужный момент подключить те внутренние резервы, которые заложены в каждом из нас. Надо только знать, как это делается.

Начну с универсального совета: старайтесь чувствовать себя частью природы. Для этого чаще бывайте с ней наедине.

Несмотря на страшную занятость и усталость, каждый день хотя бы на 20 минут выходите в парк или в лес, чтобы просто побродить по тропинкам, отбросив в сторону мысли о делах, при этом не надо анализировать прожитый день и думать о чем-то плохом. Очень скоро вы почувствуете, что природа делится с вами своей энергией – все тело, каждая мышца наливаются силой.

А еще лучше, если во время прогулки вы подойдете к водоему и постоите на берегу (независимо от времени года). Вода – мощный источник энергии. Попробуйте ощутить воздействие водной стихии и особенно в сложных ситуациях вашей жизни. Для этого совсем не обязательно бежать куда-то в поисках реки или озера. Достаточно закрыть глаза и представить себя на берегу штормящего моря. Постарайтесь почувствовать его невероятную мощь и осознать, что вы с ним – единое целое, что так же могучи и сильны, как эта бушующая стихия.

Хозяйке на заметку

СОВЕТЫ ВНУЧКИ ВЛАДИМИРА МОНОМАХА

Со времен образования Киевской Руси – VIII-IX веков – до нас дошли литературные памятники, где значительное место отводилось диетическим предписаниям. Одним из таких произведений был трактат, написанный Евпраксией Мстиславовной, внучкой Владимира Мономаха. Она интересовалась медициной, занималась лечением женщин и детей, написала трактат о целебном питании. Особое место в питании больного человека отводилось овощам. Рекомендовались также травы, ягоды, фрукты и грибы. Вот некоторые рецепты из знаменитого лечебника, часть которых претерпела небольшие изменения.

«Земляное солнышко» – так называли в старину тыкву. Вот три способа консервирования тыквы.

- Тыкву чистим, режем большими кусками, заливаем кипящим яблочным соком. На 1 л сока добавляем 200 г сахара, корицы. Выдерживаем смесь до полного остывания, ки-

пятим еще раз 20 минут, укладываем в банки, заливаем кипящим сиропом и закрываем.

- Тыкву нарезаем длинной соломкой, бланшируем 2 минуты, заливаем кипящим раствором: на 1 л воды 5 г лимонной кислоты, 100 г сахара, 15 г соли, 5 листьев смородины – и закатываем.
- Кусочки тыквы варим в облепиховом соке с сахаром (на 1 кг тыквы – 1 л облепихового сока, 1 кг сахара). В конце варки добавляем апельсиновую цедру. Кипящую массу разливаем в стерилизованные банки, закатываем.

Совет короток, а польза большая

РАЗБУДИТЕ ВАШ КИШЕЧНИК

Чтобы день сложился удачно, для начала нужно правильно проснуться. Попробуйте выполнить простые, но обязательные упражнения, с помощью которых вы очистите кишечник.

Не вставая с постели, дайте команду кишечнику начать работать. Для этого, лежа на спине, поработайте брюшной стенкой – вначале втяните живот в себя, затем с силой напрягите мышцы так, словно вы что-то выталкиваете. Это упражнение так и называется «разбудите кишечник».

Затем повторите это упражнение, лежа на левом боку. Колени подтяните к подбородку, руки положите на правое подреберье. Энергично подвигайте брюшной стенкой – втянуть-вытолкнуть. То же проделайте на правом боку – упражнение стимулирует отток желчи, что помогает активизировать работу кишечника.

Лежа на спине, несколько раз сделайте упражнение «велосипед». И заключительное упражнение: лежа на спине, нажмите 5-6 раз на живот чуть ниже пупка. Давление в этом месте хорошо стимулирует кишечник.

Вот таким простым способом вы и выполните свою утреннюю задачу. И, как говорится, «встанете с той ноги», и день сложится удачно.

Советы Афродиты

ШЕЛКОВЫЕ ВОЛОСЫ

Хотите иметь длинные, густые и здоровые волосы? Воспользуйтесь старым рецептом, которым не пренебрегала сама египетская царица Клеопатра.

Возьмите равные части сушеного подорожника, ромашки, шалфея, крапивы и душицы. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте под крышкой час. Затем процедите, добавьте мякоти черного хлеба до образования кашицы. И эту теплую смесь вотрите в кожу вымытой головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. А через пару часов сполосните волосы теплой водой. Проводите процедуру каждую неделю.

При сухих, ломких волосах и перхоти полезен компресс из хорошо взбитого желтка и 1 ст. ложки касторового масла. Подержите его 2-3 часа, надев полиэтиленовую шапочку. Потом смойте.

Хорошо укрепляет корни волос настой из коры дуба.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Доктор спрашивает у пациента:

– Чего вы боитесь больше всего?

– Темноты и стоматологов.

– Ну, я понимаю – стоматологов, а темнота тут при чем?

– А представьте, сколько там стоматологов...

***

Знаменитый хирург говорит больному:

– Это очень простая операция. Через полчаса вы уже сможете двигать ногами. Через час будете бегать вокруг кровати. А вечером пойдете пешком до дома.

– А можно мне хоть во время операции немного полежать?

Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА

Каждую осень с наступлением холодов нас неизменно подстерегают простуды. И всякий раз мы задаем себе одни и те же тревожные вопросы: будет ли эпидемия гриппа? Как защитить детей и близких от надвигающейся опасности? Поговорить на эту тему мы пригласили руководителя Лаборатории этиологии и эпидемиологии гриппа, доктора медицинских наук Елену Ивановну БУРЦЕВУ.

– Ожидается ли в этом сезоне эпидемия гриппа? Какой возбудитель может ее спровоцировать?

– Ожидается, но прогнозировать, какой штамм вызовет эпидемию, трудно. В разных странах, на разных территориях даже одной большой страны, как наша, могут циркулировать разные штаммы. Но результат от прививок всех наших вакцин, как правило, хороший.

– Тогда почему, несмотря на вакцинацию, дети болеют по 4-5 раз за сезон? Многие родители отказываются от прививок. Сформировалось даже мнение: якобы непривитые дети заболевают гриппом реже.

– Это заблуждение. Дело в том, что существует более 200 вирусов, вызывающих гриппоподобное заболевание, или, как мы говорим, ОРВИ. Это и парагрипп, и адено- и энтеровирусные инфекции и т.п. Симптоматика очень похожая, поэтому все это приписывают гриппу.

– И все-таки, какую степень защиты дают вакцины?

– Вакцины защищают на 70-80%. Но если вдруг сформируется новый штамм, то несовпадения возникают более глубокие. Ведь вакцины начинают нарабатываться в февра-

ле, чтобы к октябрю они были в достаточном количестве. Так что мы обычно немножко запаздываем.

– Рекомендуете ли вы делать сезонную прививку и какую именно? Ведь предполагаемые штаммы вирусов могут поменять свои свойства.

– Сезонную – да, обязательно рекомендую сделать! А вот какую, вопрос непростой. Все вакцины, разрешенные у нас в России, удовлетворяют требованиям, предъявляемым к препаратам против гриппа. Но по поводу каждой есть и «за», и «против».

– Расскажите, пожалуйста, о плюсах и минусах прививок.

– Все вакцины у нас подразделяются на «живые» и «неживые». Чем хороши «живые» вакцины? Тем, что их вводят в нос. А это так называемые входные ворота для инфекций. Введенная в носоглотку вакцина, во-первых, приближена к естественным условиям, во-вторых, вырабатывает местный иммунитет. «Живые» вакцины разрешены с 3 лет.

В чем достоинство «неживых» вакцин? Их защитная эффективность связана с формированием высокого уровня общего иммунитета, который намного выше, чем при «живой» вакцине. Инъекцией вводится чужеродный белок в кровь, и организм вынужден на него реагировать выработкой противогриппозных антител.

В рамках государственной программы используются и бесплатно вводятся группам риска только отечественные вакцины.

– Каково наиболее оптимальное время для вакцинации от гриппа?

– Вакцинироваться рекомендовано в октябре – ноябре. Вакцинация не должна наслаиваться на текущие ОРВИ. Чтобы выработался иммунитет к эпидемическому подъему, прививки надо сделать за 3-4 недели. Некоторые считают, что семи дней достаточно. Но для стойкого иммунитета, повторюсь, необходимы 3-4 недели.

– Помимо прививок, что еще можно порекомендовать в качестве защиты?

– Интерфероны и индукторы интерферонов, иммунал, эхинацею, витамины. Иммунитет поднять можно чем угод-

но – полноценным питанием, даже прогулками на свежем воздухе.

– Многие читатели обеспокоены, не настало ли время исключительно тяжелого в этом сезоне течения эпидемии? На что обращать внимание, если у нас в стране начнется «свиной» грипп?

– Прежде всего вызвать врача. Тактика ведения больных что при сезонном гриппе, что при «свином» A/H_1N_1 практически одинаковая.

– Чем отличаются симптомы «свиного» гриппа от сезонных инфекций?

– В общем-то, ничем особенно не отличаются. Наши клиницисты говорят: мы видим, что это гриппозная инфекция. Обычно любой грипп начинается с высокой температуры, головной боли, слабости, ломоты. Возможна тошнота, рвота. Но пациентов со «свиным» гриппом я не очень знаю. Мне известно, что у них все начиналось с першения в горле, позже присоединялся кашель. Но это все типично для любого штамма гриппа. Многие доктора говорят: некоторым инфицированным даже не требовалась серьезная медицинская помощь. Достаточно было симптоматического лечения – жаропонижающие, витамины, чай с малиной.

– Чем опасен «свиной» грипп?

– Он опасен тем, что приобрел способность передаваться от человека к человеку. Не исключено, что, передаваясь от человека к человеку, грипп может мутировать. И несмотря на то, что сейчас он не вызывает тяжелых клинических форм, при мутации может набрать вирулентность и патогенность и вызвать более тяжелые формы болезни.

Прошло уже более 90 лет с тех пор, как злая «испанка», так назвали тогда эту форму гриппа, унесла около 30 миллионов человеческих жизней. И эта цифра навсегда заставила запомнить ту страшную трагедию. В чем коварство вируса? В любой момент он способен приобрести неожиданную вирулентность, одномоментно поразив население земного шара. Так что, безусловно, тревожные ожидания есть.

Беседу вела Наталья КАФАНОВА.

ПРОГРАММА ОПТИМИЗМА ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Ничто не радует, все валится из рук, не хочется никого видеть, неприятно думать о будущем – кому из нас не знакома такая картина? Одни называют это приступом меланхолии, другие – депрессией. Однако порой за депрессию принимают обычную усталость или эмоциональную неустойчивость. Вот почему столь важно разобраться, что на самом деле представляет собой это недомогание.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

В нашей стране тем или иным видом депрессии страдает почти треть россиян. Она ухудшает качество жизни таких людей, негативно влияет на взаимоотношения их с окружающими (в том числе и с самыми близкими). На фоне депрессии нередко начинают расцветать многие другие заболевания.

Не каждый способен отличить истинную депрессию от обычного спада настроения, вызванного сиюминутной неприятностью, реакцией на стресс.

Вот главные отличительные признаки депрессии:

– снижение двигательной активности человека, нежелание что-либо делать;

– чувство тоски, тревоги, даже отчаяния или повышенная раздражительность;

– утрата прежних интересов;

– нежелание общаться с людьми;

– мрачные прогнозы на будущее;

– постоянные мысли о том, что ухудшилось здоровье.

Человек дает пессимистичные оценки всему и вся, порой

возникает немотивированное желание уйти из жизни. Кроме того, при истинной депрессии человек чувствует постоянную усталость, повышенную утомляемость, ему трудно сосредоточиться, у него ухудшается сон, становится нестабильным артериальное давление, возникают вегетативные расстройства.

Существуют и не столь явные сигналы депрессии. Это головные боли, снижение аппетита, отсутствие полового влечения, ощущение душевного дискомфорта.

«ЧЕРНЫЙ ПЕС» СПОСОБЕН ДОГНАТЬ ДАЖЕ СКОРЫЙ ПОЕЗД

Депрессией страдают в основном представители умственного труда. Вот почему некоторые специалисты называют ее болезнью интеллектуалов.

Далеко не все признаются в наличии у себя этого недуга. А вот один из первых президентов США – Авраам Линкольн однажды откровенно написал о своем самочувствии: «Я самый жалкий из всех живущих. Если то, что я чувствую, разделить на весь род человеческий, на земле не останется ни одной улыбки. Стану ли я лучше – не знаю. Боюсь, что нет, и это ужасно. Оставаться таким, как есть, невозможно. Я должен умереть или стать лучше...».

Приступами глубокой депрессии страдал и знаменитый британский политик Уинстон Черчилль, называвший ее «черным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскал». Российский писатель-сатирик Михаил Зощенко, умевший заряжать окружающих неистощимым весельем, испытывал приступы безотчетной тоски, под влиянием которой то начинал выпивать, то садился в поезд и ехал «куда глаза глядят», а то и вовсе бросал семью и прятался...в чулане у знакомого парикмахера.

СТЕПЕНЬ ДЕПРЕССИВНОГО РИСКА

С помощью следующего небольшого теста вы можете определить степень собственного риска оказаться в цеп-

ких лапах депрессии, если ответите откровенно на все 20 вопросов, основываясь на своем самочувствии за последние 2-3 месяца.

Варианты ответов: а – редко; б – иногда; в – часто; г – почти всегда.

1. Я чувствую себя уныло, тоскливо, грустно.
2. По утрам я чувствую себя лучше.
3. Временами у меня возникает желание заплакать.
4. У меня плохой сон.
5. Я ем столько же, сколько обычно.
6. Мне нравится смотреть, разговаривать и общаться с привлекательными женщинами (мужчинами).
7. Я теряю в весе.
8. У меня запоры.
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без видимой причины.
11. Моя голова свежа, как обычно.
12. Мне легко делать привычные вещи.
13. Я беспокоен и не могу оставаться подолгу на одном месте.
14. Я с надеждой смотрю в будущее.
15. У меня усилилась раздражительность.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я ощущаю полноту жизни.
18. Я чувствую, что полезен, что во мне нуждаются.
19. Мне кажется, что другим будет легче, если я уйду из этой жизни.
20. Мне по-прежнему доставляет удовольствие то, что и раньше.

Вопросы: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19 – отрицательные. В них ваши ответы оцениваются следующим образом: а – 1 балл; б – 2; в – 3; г – 4. Остальные вопросы – положительные. В них баллы насчитываются наоборот: а – 4; б – 3; в – 2; г – 1.

Теперь сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

Если вы набрали менее 50 баллов, то это свидетельствует о малой степени депрессивного риска. У вас сильная психо-

логическая защита. Вы способны достаточно легко, без видимых потерь для своего здоровья противостоять любым стрессовым ударам. Депрессия пока не является спутницей вашей жизни.

Если у вас оказалось от 50 до 60 баллов, значит, у вас умеренный депрессивный риск. Похоже, сложные психотравмирующие ситуации способны выбивать вас из привычной жизненной колеи. Скорее всего, вам нужно вооружаться приемами психической саморегуляции (настрои, тренинги, медитация) и иметь под рукой необходимые лекарственные травы (например цикорий).

Сумма более 60 баллов говорит о наличии у вас высокого риска впасть в депрессию (а может быть, и свидетельствует о том, что она у вас уже есть). Ваша психологическая защита слаба. По-видимому, вам лучше всего обратиться за консультацией и помощью к психотерапевту или даже к психоневрологу.

РАЗНЫЕ ЛИКИ НЕДУГА

Конечно, депрессия у каждого проявляется по-своему. Одни уходят в себя, становятся печальными, грустными, преувеличивают все неприятности. У других возникает сильная раздражительность или же обидчивость, капризность.

На начальных стадиях депрессии человек часто фиксируется на негативных воспоминаниях, «казнит» себя за то, что неправильно поступил в той или иной ситуации. Подобные эпизоды из прошлого раз за разом всплывают в его сознании, порождая душевную боль, печаль, сожаление, раскаяние или же злобу. А ведь ничто так не укорачивает жизнь, как постоянные жалобы на нее.

Столь разнообразные признаки депрессии могут запутать даже высококлассного специалиста. А уж неспециалиста – тем более. Поэтому хочется предупредить любителей самолечения: при снижении настроения не начинайте сразу глотать антидепрессанты – лучше посоветуйтесь с психотерапевтом. Ведь прежде чем лечить заболевание, нужно разобраться в его причинах.

Вспоминается один из давних (это было еще на рубеже 80-х и 90-х годов ушедшего века), но достаточно показательных случаев из собственной практики. 39-летняя женщина четыре года проработала в одной из тихих европейских стран. Редкие приезды на родину в кратковременные отпуска были для нее похожи на праздники: интересные встречи, отдых в лучших санаториях... Но вот пришло время окончательного возвращения домой. Эта женщина, как обычно, отдохнула, а затем начала работать. И вдруг у нее появились слабость, тошнота, головокружения, боли в желудке, нарушения деятельности кишечника...

Она обследовалась у терапевтов, гастроэнтерологов, инфекционистов. Те что-то предпринимали, что-то назначали. Но у нее появились еще и какие-то кожные высыпания. И тогда все ее консультанты облегченно вздохнули: «Да это же у вас аллергия! На наши ужасные продукты. Или на всю нашу ужасную экологию. Вы же там, в Европе, привыкли к почти стерильной чистоте!»

Наша страдалица побывала у аллерголога. После лечения у него высыпания исчезли, но появились боли в сердце, упала работоспособность. Ей не хотелось выходить из дома, но и дома одной было тошно...

И только тогда женщина оказалась в поле зрения психотерапевта, который не только помог ей разобраться в ее состоянии, но и избавил от мучивших ее болезненных ощущений и переживаний.

Почему же именно психотерапевт?

Все дело в том, что непонятный «букет болезней» этой женщины оказался тем самым психосоматическим страданием, при котором и показана в первую очередь психотерапия. После спокойной, размеренной и упорядоченной (почти без стрессов) жизни за рубежом она лицом к лицу столкнулась с полузабытыми реалиями нашего тяжелого бытия. Да и некогда любимый и вроде бы любящий человек уже обзавелся другой, более молодой дамой сердца. И на работе (в женском коллективе) у нее ничего не складывалось. В общем, не смогла эта оказавшаяся одинокой женщина адаптироваться к

новой жизненной ситуации. И у нее началась так называемая скрытая депрессия.

ПРОГРАММА ОПТИМИЗМА И РАДОСТИ

Чтобы избежать подобных потрясений, практически любому человеку неплохо бы начать выполнять ежедневно ряд несложных упражнений, входящих в специальную «Программу оптимизма и радости».

- Каждый день старайтесь делиться какой-нибудь приятной новостью с окружающими вас людьми: с родными и близкими, с друзьями и приятелями, с соседями и коллегами по работе. Хорошо известно, что разделенная с кем-либо радость как бы удваивается. А радостного, несмотря ни на что, можно немало найти в нашей нелегкой жизни. Это может быть и благоприятный прогноз погоды, и сообщение о снижении инфляции, и известие о том, что недалеко от вашего дома скоро откроют киноконцертный зал или же оптовый рынок... Да мало ли какие приятные (пусть даже вроде бы и пустяковые) события случаются вокруг нас практически ежедневно?
- Не забывайте ежедневно не менее чем по 3 минуты два-три раза в день доброжелательно улыбаться самим себе, глядя в зеркало! Ведь улыбка, при которой загораются глаза, стимулирует те особые зоны, те отделы головного мозга, которые отвечают за приподнятое настроение. Таким вот несложным способом вы будете как бы «разминать мышцы счастья», тренируя свой мозг, настраивая его на радостное восприятие жизни.
- После каждого «сеанса улыбок», приняв позу максимального расслабления (в положении сидя или лежа), проводите 10-минутное созерцание собственной возрастающей удовлетворенности собой, своей жизнью и своим будущим.
- На третьей неделе с начала зарядки оптимизмом приступайте дополнительно по полчаса в день заниматься тем, что вам очень нравится (к примеру, просмотром фотоальбомов с памятными для вас снимками или чтением, а может

быть, компьютерными играми, или же прослушиванием записей любимых музыкальных произведений...)

• Ну а уже на четвертой неделе, хотя бы только вечерами, но обязательно ежедневно устраивайте себе маленькие праздники, независимо от того, заслужили вы их или же нет.

Именно такая программа помогла моей 39-летней пациентке, историю которой я рассказал выше, избавиться от депрессивных нарушений.

Параллельно она по рекомендации психотерапевта начала вести более здоровый образ жизни – резко уменьшила потребление столь любимого ею крепкого кофе и перешла на зеленый чай, а также на отвары цикория, увеличила в рационе количество овощей, фруктов и натуральных соков, ограничила потребление животных жиров, сделала акцент в своем питании на высококачественные белки (рыба, курица, индейка), бобовые (фасоль, чечевица, горох), а также продукты, богатые триптофаном (аминокислотой, связанной с образованием гормона серотонина, отвечающего за хорошее настроение) – постное мясо, молоко, сыр, инжир, финики, кунжут. И еще она пошла в один из первых тогда фитнес-клубов, что вскоре улучшило ее физические кондиции. Именно там она познакомилась с новым спутником жизни. Так что программа оптимизма и радости вскоре была ею реализована полностью.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Приходит солдат в санчасть. Доктор:

– Слушай, а ведь на гражданке ты бы ко мне с такой ерундой не подошел...

– Конечно, я бы вас на дом вызвал!

***

Народная примета: если бабушки перед подъездом сидят тихо, проверьте у них пульс.

ПРИХОТИ БЕРЕМЕННЫХ

Все религии мира приветствуют рождение ребенка. Буддийские священники, тибетские ламы даже оказывали помощь при родах. Это было широко распространено в Тибете, Монголии, Китае. Врачи и философы древности считали, что к беременной женщине должно быть особое отношение: ее надо всячески оберегать от разных напастей и неприятностей и ей надо всячески угождать.

В разных странах на разных стадиях развития существовали свои обычаи и ритуалы, предусматривающие это «особое отношение» к беременным женщинам. Например, в Афганистане в давние времена женщины рожали в специальных помещениях, к которым не мог приблизиться ни один мужчина, «дабы не смутить своим духом роженицу».

В Германии беременная могла безнаказанно брать фрукты из чужого сада. Полагали, что если отказать в чем-то съестном будущей матери, то это может повредить ребенку. У итальянцев существовало поверье, если беременной отказать в желанной для нее пище, то у ребенка потом появится ячмень на глазу, а если и в дальнейшем не удовлетворять ее желания, то ребенок родится с каким-нибудь уродством.

В Пенсильвании считали, что если у беременной возник какой-то каприз, то муж обязан его исполнить в любом случае, даже если придется отправиться в далекое путешествие. Легенда гласит: одна беременная женщина увидела у соседки красивый расписной заморский кувшин. Ей захотелось иметь такой же, и она сказала об этом мужу. Он тотчас же поехал в далекую страну и исполнил ее просьбу. Но, возвращаясь, он споткнулся о порог дома и уронил кувшин. Кув-

шин разбился, жена горько заплакала. Тогда муж опять тотчас же, даже не отдохнув, отправился в ту же страну. Во второй раз он благополучно доставил кувшин жене. А она родила ему прекрасного здорового сына.

Прихоти беременных нужно исполнять – такой неписаный закон существовал почти во всех странах. Даже строгий Талмуд разрешал им нарушать религиозные законы о пище.

А каково же было отношение к беременной женщине в русской традиции? В русских деревнях к беременной женщине относились уважительно, считали, что ее необходимо «поберечи». Как только домашние узнавали, что женщина носит ребенка, вокруг нее сразу же все смягчались: переставали упрекать, старались ее не расстраивать. Забота близких по мере приближения родов постоянно возрастала, все желания женщины, вынашивающей ребенка, стремились исполнять беспрекословно.

Сборник «Пословицы русского народа», составленный В. И. Далем (1801-1872), знакомит нас с приметами, по которым в крестьянской среде судили о результатах предстоящих родов:

«Если первые три месяца беременности легки – родится мальчик, тяжелы – девочка. Если плод на правой стороне, если мать сидя протягивает правую ногу, если ест хорошо всякую пищу – родится мальчик; если же охотно слушает песни, выставляет левую ногу, плод в левом боку и причуд много – девочка.

Мать левой ногой вперед выступает – мальчик родится. Правой – девочка».

В народной жизни сложились определенные правила по отношению к беременной женщине, которые передавались из поколения в поколение.

- Нельзя отказывать беременной в ее просьбах, какими бы они ни были. Принимались во внимание все ее странности, явные прихоти.

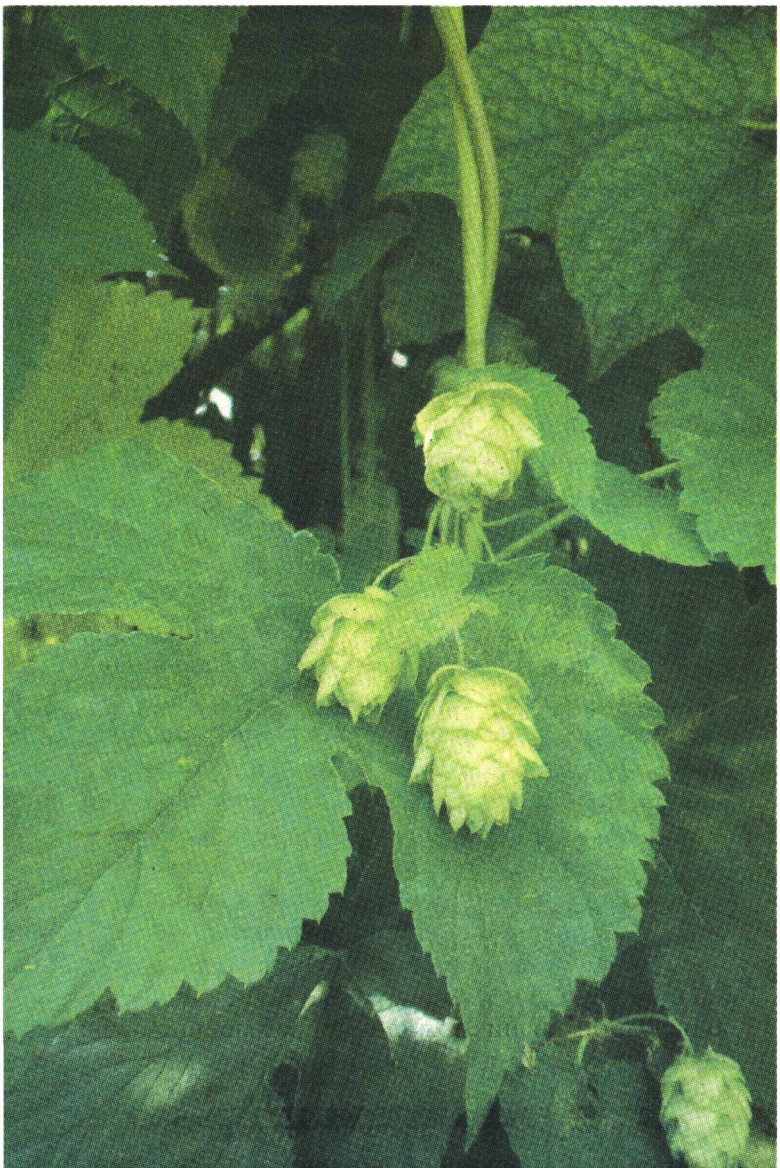


Фото Жанны Агаповой

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее вьющееся растение – достигает в длину 6 м. В диком виде встречается в европейской части страны и в Сибири – в сырых местах средь кустарников, по берегам рек. Культивируется в хмельниках как сырье для производства пива и хлебопечения. В целебных целях используются соплодия (шишки) женских растений, собираемые в фазе созревания. Они содержат эфирное масло, горечи, смолистые вещества, органические кислоты, витамин С и др. Экстракты шишек хмеля проявляют эстрогенную (женскую половую) активность. Они обладают также успокаивающим действием, а потому используются в составе препарата валоседан, применяемого при неврозах. В народной медицине шишки хмеля применяют при радикулитах, невралгиях, при различных кожных повреждениях. Помогают при бессоннице. Полезны при лечении гельминтозов. Часто используется как средство для укрепления и роста волос (2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан воды, настаивать 30-40 минут). Молодые побеги хмеля иногда подаются к столу как овощи.

• Беременную нужно кормить лучшими продуктами. Отказать ей в желании съесть какой-либо продукт считалось непростительным грехом.

• Женщину, ждущую ребенка, необходимо предохранять от испуга, нервных переживаний и расстройств. Поэтому ее не отпускали одну в лес, отстраняли от участия в похоронах, не позволяли смотреть, как забивают скот.

• Ругать и оскорблять беременную нельзя даже за глаза, а также устраивать в ее присутствии скандалы. Беременную надо всячески оберегать от ссор, чтобы не испортился характер ребенка.

• Женщина, ждущая ребенка, не должна смотреть на что-либо некрасивое или уродливое. Ей необходимо показывать только красивое. Особенно ей нужно обращать внимание на красивые человеческие лица.

• Беременная ограждалась от тяжелых работ. Ей не разрешались работы, связанные с подъемом тяжестей, для нее полностью исключались бег, прыжки, резкие движения.

• Считалось, что будущей матери необходима атмосфера доброжелательности и чуткости. Если гости шли в дом, где была беременная, то обязательно несли ей гостинец или подарок, стремясь вызвать у нее положительные эмоции. Недаром в старинном руководстве для повитух было сказано, что беременная должна быть всегда «в радости и веселье».

• Нельзя было на женщину, ждущую ребенка, таить обиду. Если она просила прощения, было грехом не извинить ее. На Руси существовал обычай «прощенных дней», когда все родственники за один-два месяца до родов приходили просить прощения у беременной, а она, в свою очередь, просила прощения у них.

• Родив ребенка, молодая мать придерживалась народных поверий: не качать люльку пустой, не отрезать ногтей и не стричь волосы младенцу до года, до этого времени не давать ему смотреть в зеркало.

Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

УЧЕНЫЕ ПОДЛОЖИЛИ СВИНЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ?

Австралийский ученый Эдриан Гиббс, исследующий геном вируса свиного гриппа, или A/H_1N_1, пришел к выводу, что новое опасное заболевание не появилось в природе спонтанно, а может иметь лабораторное происхождение.

По мнению исследователя, версию о лабораторном происхождении опасного штамма подтверждают заметные отличия его генома от ранее известных вирусов гриппа, циркулировавших в природе. Согласно результатам проведенного исследования, в геноме нового вируса выявлено в три-четыре раза больше мутаций, чем в наиболее близких к нему штаммах.

«Чтобы накопить такое количество генетических отличий, вирус должен был циркулировать в природе в течение нескольких лет, однако вплоть до апреля этого года он никогда не встречался вирусологам в естественной среде, – отмечает Эдриан Гиббс. – Поэтому предположение о том, что новый вирус эволюционировал в искусственных условиях в некой вирусологической лаборатории в результате непреднамеренной ошибки персонала, – самое очевидное тому объяснение».

По словам ученого, сейчас он готовит к публикации новый материал о возможном происхождении гриппа A/H_1N_1 и уверен, что он вызовет оживленную дискуссию в ученом мире наравне с другими существующими гипотезами.

Всемирная организация здравоохранения подтвердила более 7 тысяч случаев заболевания людей свиным гриппом в 33 странах. 65 человек спасти не удалось. Первые случаи свиного гриппа зафиксированы и в России.

СОЛНЦА ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ

Исследование, проведенное учеными из Медицинской школы Уорика (Англия), показало, что нежиться на солнышке не только не вредно, но и полезно, так как это занятие продлевает нам жизнь. Сокращая риск приобретения сердечных заболеваний и диабета, солнечные лучи позволяют прожить дольше и оставаться здоровым, уверены ученые.

Как известно, витамин D, активно вырабатываемый организмом под воздействием солнечных лучей, защищает от метаболических расстройств, вследствие которых развиваются различные сердечные заболевания и диабет. Участниками исследования стали люди старше 50 лет, более всего подверженные подобным недугам. Как показали результаты, чем больше времени человек проводит на солнце, тем более высокой оказывается способность его кожи синтезировать витамин D. Рекомендуя пожилым проводить хотя бы около получаса в день под солнечными лучами, ученые не умаляют благоприятного воздействия солнца и на молодую кожу.

Впрочем, говоря о подобных результатах исследования, нельзя не напомнить, что всего хорошего должно быть в меру. Даже принимая во внимание данные английских ученых, ни в коем случае нельзя забывать, что чрезмерное пребывание на солнце чревато различными болезнями, в том числе и раком кожи.

РАБОТА ЗАЩИЩАЕТ ОТ СЛАБОУМИЯ

Ученые Института психиатрии Королевского колледжа в Лондоне проанализировали данные о 1320 пациентах, страдающих деменцией, или старческим слабоумием. В ходе эксперимента ученые пришли к неожиданным выводам – оказалось, что мужчины, продолжавшие работать до старости и сохранявшие таким образом активность мозга, начинали страдать от слабоумия, или старческой деменции, намного позже, чем те, кто вел пассивный образ жизни на пенсии.

Деменция характеризуется стойким снижением психических функций и умственных способностей в результате массовой потери клеток мозга, часто происходящей в старости. Это проявляется в общей заторможенности психической де-

ятельности, ухудшении памяти, возможных галлюцинациях и забывчивости.

Медики считают, что одним из способов борьбы с этим процессом является высокая психическая и социальная активность, сохраняемая на протяжении всей жизни. Таким образом можно создать заслон на пути возникновения разных проявлений деменции, включая болезнь Альцгеймера.

Наиболее надежным способом защиты от слабоумия в старости является, по мнению ученых, продолжение работы до как можно более позднего периода жизни. По словам одного из авторов исследования, профессора Саймона Лавстоуна, каждый дополнительный год работы отдаляет риск развития болезни Альцгеймера на шесть недель.

СЕРДЦЕ МОЖЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

Ученым давно было известно о способности к регенерации сердечной мышцы эмбриона, которая перестает делиться после рождения. Доктор Дж. Фризен и его коллеги из университета Стокгольма (Швеция) провели многолетнее исследование, чтобы узнать, имеет ли сердце взрослого человека способность к восстановлению.

На 50 добровольцах были проведены опыты с использованием «углерода-14». Это особая радиоактивная разновидность углерода, при помощи которой можно определить возраст любого живого существа и всего, что когда-то было живым.

Ученым удалось установить, что сердца добровольцев были «моложе» , чем их хозяева, – это говорит о том, что на протяжении жизни этих людей их сердца постоянно обновлялись. Доктор Фризен пришел к выводу, что в юности человеческое сердце восстанавливается быстрее – примерно на 1% в год. К 75 годам скорость регенерации снижается до 0,5% в год.

«Сердце каждого человека – это мозаика из разных клеток, которые начали составляться с момента его рождения и постепенно заменять потерянные в течение жизни клетки, – утверждает доктор Фризен. – Мы надеемся, что, используя способность сердечных клеток к регенерации, в будущем в ряде случаев удастся обойтись без тяжелых операций по трансплантации сердца».

ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ ЗАЩИЩАЮТ ЖЕНЩИН ОТ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Врачи давно заметили, что женщины страдают болезнью Паркинсона заметно реже мужчин. Результаты исследования, проведенного в рамках программы «Здоровье женщины» Национальным институтом здоровья (США), позволяют предположить, что от этого грозного недуга женщин защищают половые гормоны.

«Гормональные факторы действительно влияют на риск болезни Паркинсона. В организме женщин существует некий фактор, обладающий защитным действием на нервные клетки, и логично предположить, что это женские половые гормоны», – рассказывает руководитель проекта доктор Р. Саундерс-Пульман из Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Бронксе (Нью-Йорк).

В исследовании использовались данные 74 000 женщин, у которых менопауза наступила естественным образом, и 7800 женщин, перенесших двустороннюю овариэктомию. Оказалось, что у женщин, имевших на протяжении жизни 4 и более беременностей, риск болезни Паркинсона на 20% выше, чем у женщин, беременевших 3 и менее раз. Среди женщин, перенесших двухстороннюю овариэктомию, риск болезни Паркинсона вдвое выше для тех, кто ранее принимал препараты для заместительной гормональной терапии, чем для женщин, никогда не принимавших гормоны. У женщин с естественной менопаузой прием гормонов на риск болезни Паркинсона не влиял.

Многие американские врачи, учитывая данное исследование, теперь очень осторожно подходят к гормональной терапии, назначая препараты в минимальной дозе и на короткий срок. По мнению профессора Р. Саундерс-Пульман, такая тактика должна благотворно подействовать на здоровье пациентов.

БЕЗРАБОТИЦА БЬЕТ ПО ЗДОРОВЬЮ

Длительное «ничегонеделание» – из-за болезни или в условиях безработицы – приводит к серьезному стрессу и часто предшествует потере социальных контактов и психическим проблемам. К такому выводу пришли ученые из университета Карлстада (Швеция). По мнению психологов, долго-

срочное отсутствие на работе эмоционально опустошает человека, вызывает ухудшение взаимоотношений с работодателем, коллегами, друзьями и близкими и способствует развитию различных расстройств.

Исследователи подчеркивают, что их выводы особенно актуальны в настоящее время, когда многие люди остаются без работы из-за экономических сложностей. Таким образом, проблемы рынка труда превращаются в проблемы общественного здравоохранения.

МУЖЧИНЫ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫ ДЛЯ ДЕПРЕССИИ

Все люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации. Способ, благодаря которому наши мозг и тело приспосабливаются к острому и хроническому стрессу, имеет чрезвычайно большое значение для физического и психического здоровья, ведь по прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в течение следующих 20 лет стресс станет второй ведущей причиной смертности во всем мире.

Считается, что генетический код играет важную роль в различных ответах организма на стресс. Было подсчитано, что наследственность определяет примерно 62% уровня гормона стресса – кортизола. В попытке выявить генетические основы для борьбы со стрессом врачи университета Иерусалима (Израиль) и университета Триера (Германия) в эксперименте над добровольцами определяли концентрацию кортизола и исследовали один из генов в клетках головного мозга, уровни которого снижаются при хроническом стрессе.

Оказалось, что женщины имеют более низкий гормональный ответ кортизола, чем мужчины, и, следовательно, в меньшей степени реагируют на социальный стресс. У мужчин была замечена противоположная ситуация: сильная активность кортизола при стрессе доказывает, что они испытывают больше психологического напряжения и чаще нервничают при возникновении сложных обстоятельств. Ученые считают, что мужчины могут быть более уязвимы для депрессии из-за особой деятельности мозга.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ЯГИЛЬ

Современники сравнивали художника Николая Константиновича РЕРИХА (1874-1947 гг.) с Леонардо да Винчи и Микеланджело. Н. К. Рерих, создатель более семи тысяч картин, был ученым и путешественником, общественным деятелем и историком, философом и писателем. Перу Николая Константиновича принадлежат более тридцати книг, огромное количество статей и очерков.

В своих публицистических работах Н.К. Рерих откликался на многие важнейшие события современности. Но о чем бы он ни писал, главным для него была идея нравственного совершенствования, духовного обновления человека. Особое значение Рерих придавал связи человека с природой. И чем сложнее технократический мир человека, тем сильнее должна быть эта связь – так считал Рерих.

В статье «К природе» (1901) он писал, что если человеку «удастся слиться с природой духовно, тогда даст она ему силы и энергию». Рерих призывал беречь и охранять природу; ни в коем случае не отрекаться от народного опыта, использовать все те знания, которые человечество накопило о пользе растений, ведь «каждая малейшая травка – на пользу».

Сегодня мы предлагаем вниманию читателей статью Рериха «Ягиль», написанную в 1935 г.

Корень ягиля отмечен во многих преданиях, сказках и песнях. Он защищает от ведьм и бесов. Он очищает преступные места, он врачует израненное сердце. Много имен у корня.

Он и лесной ладан. Он и чемер. Он и катыр. И мариань, и белголовник, и бедрец, и кошачья радость, и балдриан, и мяун, и лихорадочный корень, и одолень, и серьпий глухой,

и уразница, и сорокоприточник, и одеян, и домобыльник, и балдырь, и варагуша, и козиолкы, и переполох, и очный корень, и ходрейник, и глесник, и семяшник, и грудовка, и веснушка, и балдырьян, и катнавика, и пятношник, и рябинка, и копровник, и оверьян, и стоян, и ладоница... Невесть как зовут в разных местах корень целительный.

Все тот же валерьян – валерьяна оффициналис, свойства которого широко знают народы. В разных странах много сортов его – и узколистный, и серединный, и очереднолистный, и бузинолистный, и высокостройный, и мутовчатый, и сибирский мяун, и многие другие разновидности, свойства которых еще исследованы очень мало.

В большом разнообразии названий видно и многоразличное применение корня. В различных местах на него возлагают надежды частичных исцелений. Где лечат сердце, где – грудь, где – глаза, а, в сущности, корень оздоровляет всю нервную систему.

«В народной медицине корнями валерьяны пользуются от лихорадки, отваром поят детей от крика или от весновки, от худобища, от сердечной болезни, от пропасницы и порухи. В ветеринарии валериановый корень служит как болеутоляющее и противосудорожное средство.

Какие из разновидностей наиболее пригодны для лекарств, не имеется никаких исследований, и наша фармакопея их совсем не отличает. О различии корней валерьяны имеются противоречивые сведения. Проф. В.Тихомиров в курсе фармакогнозии говорит, что главное достоинство этого товара определяется содержанием эфирного масла, которое весьма непостоянно: чем суше и возвышеннее почва, тем его больше, а чем влажнее и низменнее, тем меньше.

Так как в России корни валерьяны собираются дикорастущими на низменных местах, а в Германии это растение культивируется на возвышенных, то следовательно бы, что русская валерьяна по достоинству ниже немецкой. Между тем представитель крупнейшей фирмы Р.Келлер на междуведомственном совещании сообщил, что русская валерьяна содержит больше эфирного масла и дает настой (тинктуру) зеленого цвета, германская же валерьяна содержит меньше эфирного масла, но более экстрактивных веществ, и дает настой бурожелтого цвета. Разница в содержании масла и в цвете настоя,

по мнению этого представителя, происходит от роста на мокрых и сухих местах: в первых растения имеют меньше экстрактивных веществ, но больше эфирного масла. Если это верно, то дикорастущая русская валерьяна заслуживает предпочтение, и разводить валерьяну нет надобности. Между тем тот же представитель утверждает, что для экстракта из корней растений, выросших на сырых местах, обработка невыгодна, так как экстракта получается очень мало. Необходимо для разрешения этих противоречий точное исследование, очень важное для установления характера культуры.

Несмотря на то, что в диком состоянии валерьяна растет на низменных местах, в Западной Европе культуру ее ведут на местах возвышенных с сухою каменистою почвою, на которой она получается низкорослою, около трех четвертей аршина вышины. Такая валерьяна называется горною, или малою. В небольшом количестве ее можно возделывать в огородах с суглинистою почвою, где она развивается роскошно, без удобрения. Корни выкапываются на третий год поздно осенью или следующей весною.

У нас предлагают возделывать валерьяну на тощей почве бесплодных полей, выбирая открытые и сухие места; неизвестно только, какого достоинства получаются тогда корни валерьяны. В сахарном районе ее предлагают ввести в свекловичные поля, в междурядьях свекловицы, что составляет уже полную противоположность первому совету, так как свекловица для своего роста требует питательной почвы».

Эти указания, относящиеся к 1918 году, очень характерны, ибо еще раз показывают, насколько мало мы умеем обходиться даже с издревле известными лекарственными растениями. Вместо того, чтобы очень бережно и заботливо исследовать лучшие условия культуры этих растений и познавать их отличительные качества, часто предпочитают попросту отказываться от этих высокополезных лекарств. Так, мы слышали, что валерьяна исключена из некоторых фармакопей. Можно только подивиться такому нелепому решению, ибо целебные свойства валерьяны засвидетельствованы многими веками. Ведь издревле валерьяна входила в состав двенадцати так называемых основных лекарств.

Конечно, с валерьяной иногда обращались совершенно нелепо и противоестественно. Так, ее предлагали в соедине-

нии с эфиром, с аммиаком или в виде спиртовой тинктуры, между тем как все эти ингредиенты должны действовать как раз обратно основному качеству валерьяны. При дознании утончается и качество.

Наиболее опытные врачи предлагают валерьяну в виде настоя, или так называемого валерьянового чая, который приготовляется очень просто, подобно всем прочим чаям. Так же точно существовало большое недоразумение относительно самого способа приема валерьяны. Откуда-то произошло предположение, что валерьяна может действовать скоропостижно. Потому ее давали в случаях нервного потрясения и ожидали немедленного эффекта. В этих случаях эффект мог быть скорее от самовнушения.

Валерьяна как восстановитель нервной системы требует очень продолжительного приема в течение не менее полугода – регулярно по чашке валерьянового чая перед сном. Мы уже имеем перед глазами множество прекраснейших последствий такого продолжительного лечения. Конечно, еще полезнее вообще не прерывать подобный прием валерьянового чая и ввести его как предохранительное, укрепляющее средство. Такая профилактика тоже испытана многими и в течение целого ряда лет.

Вполне естественно, что в народном понимании валерьяне приписывали такие разнообразные целительные свойства. Получая облегчения в различных болезнях, люди упускали из виду, что воздействия на общую нервную систему, конечно, благотворно влияли и на весь организм.

Как и во многих других лекарственных растениях, так и в отношении валерьяны, следует применить очень вдумчивые и бережные изыскания. Даже на глаз и на вкус можно утверждать, что валерьяна германская весьма отличается и от русской, и от индусской, и от китайской. Такие явные различия должны отражаться и на степени полезности. Потому так необходимы сравнительные станции культуры лекарственных растений.

Как и во всем, нужен длительный и доброжелательный опыт. Конечно, примитивнее всего идти путем отрицания. Просто исключать все то, что недостаточно понято и дознано. Но такие темные отрицательные пути не приведут ни к чему доброму. Так называемая позитивная наука довольно

легко отказывалась от многих полезных наследий. Даже эфедра – кузьмичева трава – исключалась из фармакопеи. Но сейчас, благодаря счастливой находке в китайской старой фармакопее, этот полезный хвойник оказался лучшим средством против тяжкого бича человечества – астмы. Очевидно, то же самое произойдет и во многих других случаях.

Именно теперь, освободившись от предрассудка отрицания, люди опять заглянут в древние записи и почерпнут полезные соображения из опыта веков.

Один современный философ, очевидно, опасаясь замарать о старину свои модернистические одеяния, осторожно заметил мне: «Ведь не всю старую фармакопею принять можно?». Замечание было довольно наивно. Кто же говорит о принятии всех старинных фармакопей. Но прочесть их и извлечь некоторые полезные соображения, конечно, следует. А для того чтобы прочесть, нужно знать языки. В этом-то и заключается камень преткновения. Следует преобороть и это затруднение.

Сколько самых обычных растений пренебрежительно попирается ногами, но их древние имена показывают, что когда-то внимательный глаз уже усмотрел их значение. Желтоцвет весенний – адонис, борец – аконит, арника, белладонна, трава богородская, дягиль, наперстянка, полынь – артемизия во всех ее многих разновидностях, разве это не зовет часто заглянуть под ноги вместо того, чтобы высокомерно попирать ее? Разве не замечательно показание Плиния о полыни, что пешеход, который несет это растение с собою или привяжет к ноге, – не чувствует усталости. Оттуда и бодрое название – артемизия партенион. Каждый путник, вдыхающий душистую полынь степных и пустынных просторов, в ободрении этим ароматом вполне согласится с замечанием Плиния.

Великими именами отмечены названия полезных растений. Дочь Коцита, прохладная нимфа Минте, дала свое имя успокоительной, свежесть несущей мяте. Недаром и валерьяна от корня «валер» напоминает нам о здоровье.

* * *

На псковских холмах старушка-знахарка выкапывает какие-то корни. «Что ты, бабушка, ищешь?». «А ягиль-корешок, голубчик, ищу». «А что же исцелит твой корешок?». «А залечит он твое сердечко, родимый».

ПРОНЗАЯ ВЗГЛЯДОМ ЛЮБЫЕ ПРЕГРАДЫ

Человеческий организм – большая загадка. Это утверждение, пожалуй, не станет оспаривать современная наука. Слишком много в природе человека таинственного, непостижимого. А некоторые представители рода человеческого обладают такими способностями, которые нам, обыкновенным людям, представляются сверхъестественными. Вот два достоверных свидетельства, представленных на страницах старинных изданий.

В ГОСТЯХ У БЛАВАТСКОЙ

Несколько человек, и я в том числе, случайно оказались у Е.П. Блаватской* часов около 10 утра. Почтальон принес письмо на имя родственницы г-жи Блаватской, Н.А. Ф-вой, находившейся в той же квартире, но вследствие раннего часа не вышедшей из своей комнаты. Письмо из рук почтальона было положено при всех на стол в приемной комнате, где мы находились. Е.П. Блаватская и ее сестра В.П. Ж-ая, взглянув на штемпель и адрес письма, сказали, что оно от их родственницы из Одессы. Письмо было не только совершенно заклеено в плотном конверте, но и на месте печати находилась почтовая марка (как я потом убедился). Е.П. Блаватская (она была, по моему наблюдению, в очень возбужденном состоянии) неожиданно для всех предложила прочесть это письмо в запечатанном виде. Она приложила письмо ко лбу и стала с видимым усилием громко говорить, записывая в то же время свои слова на листке бумаги. Когда она кончила, то сестра ее выразила сомнение, что некоторые подробности, сказанные и записанные Е.П., вряд ли

могут содержаться в письме. Е.П., видимо, раздражилась этим и довольно резко объявила, что сделает еще больше. Она начертила красным карандашом на своей бумаге в конце записанного ею содержания письма знак, потом подчеркнула одно слово и с напряженным выражением лица, с видимым напряжением воли произнесла: «Этот знак должен быть в конце письма и это слово тоже подчеркнуто!» Затем распечатали письмо. Содержание его оказалось тождественным с записанным Е.П. При этом мы увидели в конце его в точности повторенный красным карандашом г-жи Блаватской знак и слово, подчеркнутое ею, не только находилось в письме, но и было так же подчеркнуто. Тогда было составлено подробное описание этого интересного феномена, и все присутствующие под ним подписались. Обстоятельства, при которых произошел феномен, и все мельчайшие подробности, проверенные мною, не оставляют никакого сомнения в его чистоте и реальности.

Вс. Соловьев.**
«Эхо», 1884 г.

**Блаватская Елена Петровна (1831-1891) – русский философ, писательница, путешественница, по свидетельствам ряда современников, обладала даром ясновидения.*

***Соловьев Всеволод Сергеевич (1849-1903) – русский писатель.*

ВЗОР СКВОЗЬ СТЕНЫ

По приглашению д-ра Ньютона из Гокей-Грик я посетил вместе с ним его соседей, м-ра и м-с Коллинз, о которых мне рассказывали, что они поселились в этой местности лет десять назад вместе с сыном Джоном. Лет пять назад десятилетний Джон заболел тифом и пролежал без сознания 21 день. После выздоровления признали у него гиперстезию, т. е. повышенную чувствительность. Месяц назад мальчику приснился странный сон: он видел двух человек, прохаживающихся по дому с большим узлом в руках, он даже слышал их разговоры о том, куда его спрятать. За завтраком он рассказал свой сон. Через пару ча-

сов в дом вошли полицейские, разыскивающие воров, обокравших деревенскую лавку. Тут Джон вспомнил, что приснившиеся ему люди собирались спрятать узел в пустой хижине у подножья горы. Именно там полицейские нашли и вещи, и самих воров.

На мои расспросы мальчик рассказал, что со времени своей болезни он в определенном пространстве видит все происходящее, несмотря на стены домов, деревья, расстояние. Я высказал желание проделать опыт в подтверждение его слов. Мальчик и его родители согласились.

Д-р Ньютон вышел из дома, а я остался с мальчиком, который стал мне рассказывать все, что делает Ньютон. Он сказал, что видит его садящимся в свою одноколку, потом едущим по проселочной дороге, остановившимся на водопой, возвращающимся обратно и т. д. Вернувшись, Ньютон подтвердил все это. Затем, когда д-р вышел в другую комнату, мальчик сказал, что тот сверяет свои карманные часы со стенными, потом берет статуэтку с камина, рассматривает и ставит на прежнее место. Опыт был продолжен, и теперь я вышел из комнаты, а д-р Ньютон стал записывать все, что говорил мальчик.

Я сел в одноколку и отъехал на 600 ярдов, затем вышел из повозки и верхом вернулся к дому. На это ушло 17 минут. Все это было в точности записано. Больше того, Ньютон записал и более мелкие детали, рассказанные мальчиком, которые я в своем рассказе намеренно опускаю.

Д. Линдсей.
«Sandy Mercury», 1865 г.

Старинные издания листала Ирина СЕРГЕЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач, осматривая пациентку, качает головой и говорит:
– Что-то вы мне не нравитесь.
– Да и вы, доктор, не красавец!

ДУША СТРЕМИТСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ

Стихи и проза в этом выпуске Клуба – о природе, о любви, о любви к природе. Слово «любовь» в последнее время от неумеренного и не всегда уместного употребления в повседневном общении довольно сильно поизносилось, и мы приветствуем попытки наших авторов-читателей говорить о любви как о чувстве чистом, трепетном, всепоглощающем – первооснове жизни.

ТОПОЛЯ У ПРУДА

«Пишет вам пенсионерка, ветеран труда СЫРОЕЖКИНА Галина Васильевна. Профессия – агроном. Вся моя жизнь была посвящена работе на селе, связана с землей, полем, с родной природой. Возможно, поэтому увлеклась поэзией. Стихи печатались в районной газете. Недавно вышел нотный сборник с песнями на мои стихи. Но одно дело – признание в районе, другое... Если мои творения заинтересуют редакцию, буду рада».

Адрес: 659820 Алтайский край, Косихинский р-н, с. Косиха, ул. Комсомольская, д. 12, кв. 5.

Белый пух тополиный,
Как снежинки, кружится,
На дорожки, на плечи
Тихо, мягко ложится.
Он напомнил мне юность,
Тополя у пруда,
Где с тобой вечерами

Мы встречались тогда.
Белый пух тополиный...
Много весен прошло.
Юность птицей промчалась.
Счастье прочь утекло.
Я на пух тополиный
Нежно, с грустью смотрю.
Знай, тебя, дорогой мой,
Я, как прежде, люблю.

БАБЬЕ ЛЕТО

Мне поверьте – бабье лето
Щедро в золото одето.
Неба синяя косынка...
На траве роса-слезинка,
На пеньке грибы лесные.
Где озера голубые –
Тихий шелест камышей,
Лип, берез и тополей.
Ярок цвет калин, рябинок...
Журавли, что в небе клином
Пролетают над полями,
И в прощальном крике с нами
Остается их любовь.
И не верится, что вновь
К нам вернутся холода.
Да, конечно, никогда
Их ничто не остановит...
А пока что тихо бродит
Бабье лето по лугам,
Сыплет золото к стогам,
Метит красками листву...
Опадает лист в траву,
Чтоб земля ковром казалась,
Чтоб от осени осталась
В сердце легкая грустинка...
Как на ветке паутинка.

УДИВЛЯТЬСЯ ПРОСТОМУ

«Иногда полезно возвращаться в прошлое. Листая старые подшивки, прочла в № 2 журнала «Предупреждение» за 2001 год письмо Раисы Бараненко из города Шахты под заглавием «Берегите мужчин». Письмо понравилось – оно мне близко по духу. Через любовь, добродушие, очищая себя, становишься счастливой – тогда, кстати, и болезни не пристают, даже грипп и простуды. Об этом (и не только) моя книга «Путь к счастливой жизни», которую мы с мужем недавно издали за свой счет небольшим тиражом. В магазинах книгу не брали: уж больно скромна на вид, так мы распределили тираж по библиотекам, чему я очень рада. Для меня главное – быть полезной людям».

Это небольшая выдержка из письма москвички Любови Лазаревны ШЕСТАКОВОЙ, приславшей в редакцию экземпляр своей книги. Извините, Любовь Лазаревна, но всю книжку, хотя в ней, на наш взгляд, много интересного и поучительного, воспроизвести не можем. Разве что отрывок небольшой...

Адрес: 117335 г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 42, кор. 3, кв. 27.

По утрам муж с Сандрой идут в лес. Иногда мы с ней его встречаем. Возвращается он с палками на плече. Он похож на дровосека из сказки. Благородное лицо, усы, борода. Светлая заштопанная куртка. Часто Сандра несет палку в зубах. Сандра, как из мифа. Настолько она умна, красива, добрейшая морда. Когда я их встречаю, Сандра издали высматривает меня. А когда увидит, бежит, бежит, кажется черным клубочком. А я – к ней. Столько радости и любви! Для счастья так мало надо, только любить.

Муж часто топит нашу железную печь. Мы в тепле.

Жизнь в любви – это не будничная жизнь. Тут радость, печаль, разочарование, восторг, тепло, и все в любви. Мы радуемся и удивляемся простому: сова села на бельевую

веревку! Большая птица с красной грудкой на калитке, и сын приехал. Машина стояла возле калитки. Через несколько дней эта птица клевала с ветки перед нашим окном черноплодную рябину. Сын опять приехал, зашел в дом, чай пил. Совпадение или птица о чем-то нам говорила? Два ворона над нами пролетели. Муж им свистит. В ответ они каркают. Еще несколько лет назад муж с ними подружился и говорит, что, пролетая мимо, они приветствуют нас.

Луна – особая тема в нашей жизни. То она освещает наш двор, то около нее пелена, к дождю. То муж кричит: «Выйди на минутку, посмотри на луну. Какая она красивая!»

В саду есть розовые цветы на длинных стеблях. И летом наш сад, как в раю. Но в первые же морозы они полегли. Их крепкие стебли лежали на земле. Муж вышел в сад, чтобы открыть ставни. Садоводы разъехались. В такой тишине слышен каждый шорох. Но с мужем я ничего не боюсь.

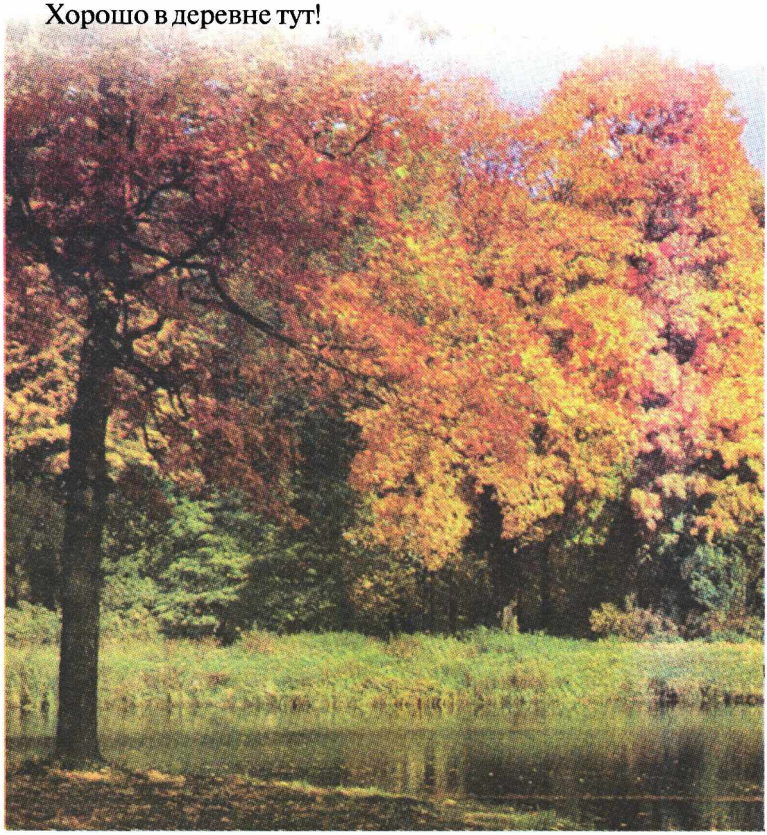
К ВЕЧЕРУ СПИНА ДУГОЙ

«Много писать я не буду. Сейчас горячая пора – огород (письмо поступило в июле. – Ред.), а мне уже 68 лет. Болезней много. Заготавливаю травы, делаю настойки. Спасают от унынья и болезней стихи. Пишу их давно. Для себя. Правда, районная газета опубликовала несколько – про деревенскую жизнь и природу. В Саратове есть квартира, а живем в деревне скоро уж 19 лет. Любим с мужем (вместе уже 46 лет) кошек, собак – и так далее до букашек. Для огородников сочинила вот какие стихи».

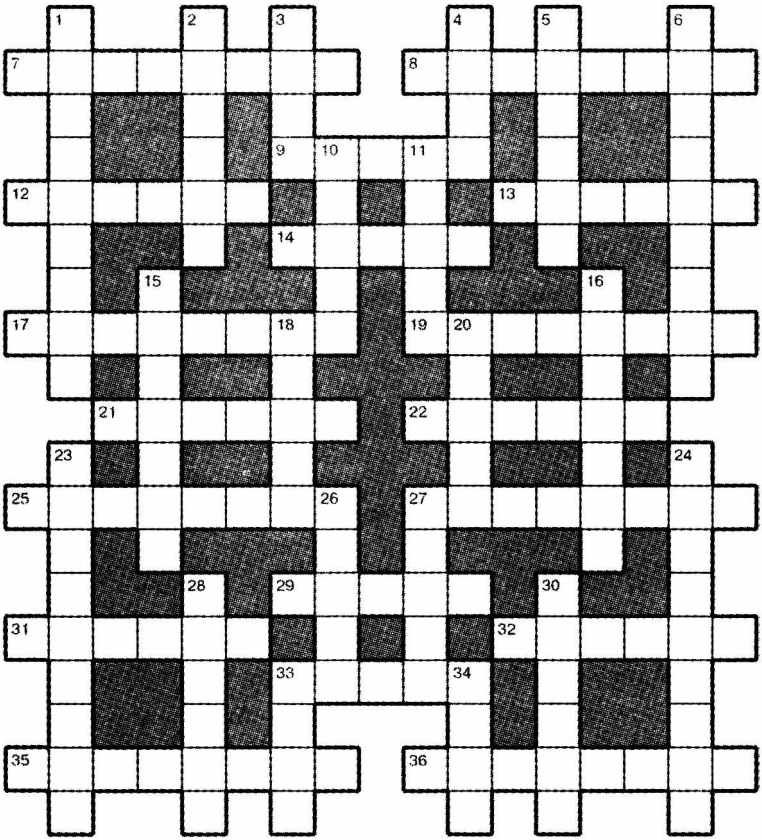
Адрес: ИНШАКОВОЙ Марии Петровне, 412160 Саратовская обл., Татищевский р-н, пос. Садовый, ул. Привокзальная, д. 78.

Хорошо-то как в деревне!
Воздух чистый, красота!
И луна над речкой дремлет,
Манит неба высота.

Огороды, огороды...
Есть занятье для народа.
Работенки – ой-ой- ой!
От нее ты, как хмельной.
К вечеру спина дугой.
Ох, скорей бы на покой!
Утром встанешь – зелено,
Веткой клен стучит в окно.
А желтые подсолнушки
Глядят на нас, как солнышки.
Сяду на скамеечку –
Погрызу-ка семечки.
На душе покой, уют.
Хорошо в деревне тут!



КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Род напитков, оказывающих токсическое воздействие на головной мозг, воспринимаемое как состояние опьянения. **8.** Возрастной период жизни организма. **9.** Обособленный подвижный задний отдел тела животных. **12.** Больница для облегчения страданий безнадежно больных пациентов. **13.** Психофизиологическое состояние, вызываемое внушением. **14.** Сердце, печень или желудок с точки зрения биолога. **17.** Пчелиный клей, обладающий бактерицидным и лечебным действием. **19.** Участок головного мозга, отвечающий за координацию движений. **21.** Жидкая лекарственная форма из растительного сырья. **22.** Кисломолочный продукт, полезный при переломах костей, рахите. **25.** Жертва непреодолимого влечения к кокаину. **27.** Заболевание, вызванное воздействием сквозняков. **29.** Часть туловища от шеи до руки. **31.** Лекарственная форма – твердый шарик для приема внутрь. **32.** "Рамка" для линз на витрине магазина "Оптика". **33.** Отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности. **35.** Первая ... врача: "Не навреди". **36.** Прозрачная наружная оболочка глаза.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Летучая жидкость, обладающая сильным анестезирующим действием. **2.** Конечные моменты жизни, предшествующие клинической смерти. **3.** Способность человека воспринимать звуки. **4.** Воспаление внутреннего, среднего или наружного уха. **5.** Заболевание суставов. **6.** Специальная трубка для прослушивания работы сердца, сосудов. **10.** Мельчайший возбудитель инфекционной болезни. **11.** Судорожное сжатие мышц конечностей. **15.** Бумажка от врача, освобождающая от занятий физкультурой. **16.** Грушевидный лабораторный сосуд с длинным изогнутым горлом. **18.** Рефлекторные сокращения диафрагмы, вызывающие сильные вдохи. **20.** Лечебное средство, приготовленное из лекарственных трав. **23.** Род курортной гостиницы с лечебными процедурами. **24.** Общее название санаториев, домов отдыха. **26.** Болезненное образование в горле при ангине. **27.** Парный орган в выделительной системе человека. **28.** Ягода, идущая на приготовление лечебных морсов. **30.** Пластинчатый гриб, идущий в засолку, растущий группами на трухлявых обрубках. **33.** Питьевая щелочь, избавляющая от изжоги. **34.** Ядовитый удушливый газ, при попадании в легкие вызывающий ожог легочной ткани.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 9 (75)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Инфекция. 8. Фурункул. 9. Астма. 12. Плазма. 13. Пузырь. 14. Сауна. 17. Компресс. 19. Осязание. 21. Кашель. 22. Анемия. 25. Испарина. 27. Акушерка. 29. Кадык. 31. Слабак. 32. Холера. 33. Сахар. 35. Стоматит. 36. Инъекция.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ингалятор. 2. Экзема. 3. Хина. 4. Муха. 5. Мускул. 6. Туляремия. 10. Сеанс. 11. Манго. 15. Аппарат. 16. Кабинет. 18. Сплин. 20. Синяк. 23. Усталость. 24. Склеротик. 26. Анапа. 27. Алыча. 28. Массаж. 30. Лонгет. 33. Свищ. 34. Рана.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России продолжается подписка на первое полугодие 2010 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают вам продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

ШПРИЦ-ПИСТОЛЕТ КАЛАШНИКОВА

Уколы больше не страшны!

Уникальный прибор для внутримышечных инъекций, который прост в использовании и не требует специальных навыков.

Вам больше не придется тратить деньги и время на инъекции в поликлинике. Это устройство в точности повторяет движение профессиональной медсестры и разработано специально для использования в домашних условиях любым человеком.

+1 Возможность легко сделать укол себе и своим близким!
+2 Уменьшение болевых ощущений
+3 Не требует профессиональных навыков

Как сделать укол со шприцем-пистолетом Калашникова?

1. Вам необходимо: обычный одноразовый шприц на 5 мл. (продается в аптеках), нужное лекарство, дезинфицирующие салфетки или смоченная в спирте вата, шприц-пистолет Калашникова.
2. Наполненный лекарством одноразовый шприц поместите в корпус шприца-пистолета Калашникова
3. Поднесите шприц-пистолет к месту инъекции.
4. Нажмите на курок шприца-пистолета, и игла войдет в мышцу.
5. Удерживая шприц-пистолет, плавно надавите на поршень одноразового шприца и медленно введите лекарство. Удалите иглу из мышцы и продезинфицируйте место инъекции.

Процедура закончена!

Цена 350 рублей

Только для внутримышечных инъекций!

Сделать заказ: телефон горячей линии 8-800-200-0282 (звонок бесплатный), на сайте www.med-post.ru, по адресу: 630099, г. Новосибирск, а/я 475. В письме укажите название товара, его цену, Ваши ФИО, обратный адрес. Оплата за почтовые услуги составляет 170 рублей.

Спрашивайте шприц-пистолет в аптеках!

ООО "Медпочта", г.Новосибирск, ул. 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1065445007825
Сертификат №РОСС RU.ИМ25.В01264. Патент №66679

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в ноябре 2009 года)

Корень долголетия

Ожирение опасно

Анатомия болезни: грипп

09010
4 607161 020029 >